

- 有酸素
- 筋トレ系
- 調整系
- バーチャル

有酸素運動系・筋トレ系レッスンの定員は30名

身体の調整系レッスンの定員は25名

バーチャルレッスンの定員は25名

## 2025年10月～ スタジオレッスンスケジュール

	朝のレッスン						昼のレッスン										夜のレッスン									
	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30
月			10:00~ 10:45 ボディメイク 廣岡		11:00~ 11:45 ウィークリー 廣岡				13:00~ 13:45 ZUMBA 西畑		14:00~ 14:45 ボラリス ユデア イネーション 西畑		15:00~ 15:30 ラディカル エアロ30 (有酸素) バーチャル 西畑				16:40~ 17:40 子どもダンススクール Chika		17:50~ 18:50 子どもダンススクール Chika		19:05~ 19:50 ダンスサイズ Chika		20:05~ 20:50 身体リセット 下田			
火		9:30~ 10:15 姿勢改善体操 竹内(智)		10:30~ 11:15 バレトン 竹内(智)			12:00~ 12:45 筋膜ストレッチ イカサバ 森			13:30~ 14:15 フラダンス 角田		14:30~ 15:15 有料 フラダンス有料 グループレッスン 角田		15:30~ 16:15 機能改善ヨガ 山下(京)		16:30~ 17:00 メガダンス 30 (有酸素) バーチャル		17:15~ 17:30 インターバル トレーニング15 (有酸素) バーチャル				19:15~ 20:00 ZUMBA 西畑		20:15~ 20:45 オキシジェン 30 (身体調整) バーチャル		
水	9:10~ 9:55 ストレッチ "non"		10:10~ 10:55 ストレッチ "non"		11:10~ 11:55 クラシック バレエ入門 "non"				13:05~ 13:50 はじめてエアロ 西畑		14:05~ 14:50 ピラティス 竹内(幸)		15:05~ 15:50 ZUMBA LAURA		16:15~ 16:45 ファイトウ 30 (有酸素) バーチャル						19:15~ 20:00 筋コン 倉田		20:15~ 21:00 パワーヨガ 倉田			
木			10:00~ 10:45 姿勢改善体操 法伝		11:00~ 11:45 ZUMBA 平岡		12:00~ 12:45 筋膜ストレッチ イカサバ 平岡		13:10~ 13:55 姿勢改善 イカサバ 森		14:10~ 14:55 エアロ初級 西畑		15:10~ 15:55 エアロ中級 西畑		16:15~ 16:45 メガダンス 30 (有酸素) バーチャル						19:05~ 19:50 サルセーション 乾		20:05~ 20:50 ルーシーダットン 赤司			
金			10:00~ 10:45 ストレッチ& コンディショニング 三宅		11:00~ 11:45 エアロ初級 西畑		12:00~ 12:45 ヨガ 安東		13:00~ 13:45 ヨガ 安東		14:00~ 14:45 エアロ初級 藤永		15:00~ 15:30 ファイトウ 30 (有酸素) バーチャル		15:45~ 16:15 オキシジェン 30 (身体調整) バーチャル						19:15~ 20:00 ZUMBA 西畑		20:15~ 21:00 エアロ初級 藤原			
土			10:15~ 11:00 ストレッチ& コンディショニング SUZUMI		11:15~ 12:00 フルスタイル ダンス SUZUMI		12:15~ 12:45 ラディカル エアロ30 (有酸素) バーチャル		13:00~ 13:15 ストレッチング 15 (身体調整) バーチャル		14:00~ 14:30 コンディショニング (筋トレ) 小野		14:45~ 15:30 ヨガ 小野		15:45~ 16:15 メガダンス 30 (有酸素) バーチャル		16:30~ 16:45 インターバル トレーニング15 (有酸素) バーチャル			18:30~ 19:15 ボディ コンディショニング 森・松山 佐々木・LAURA		19:30~ 20:15 ウィークリー レッスン 森・松山 佐々木・LAURA		20:30~ 21:00 ファイトウ 30 (有酸素) バーチャル		
日			10:00~ 10:45 ピラティス 竹内(幸)		11:00~ 11:45 エアロ初級 竹内(幸)				13:00~ 13:45 パワーヨガ (45) 青田		14:15~ 14:45 メガダンス 30 (有酸素) バーチャル		15:00~ 15:30 ファイトウ 30 (有酸素) バーチャル													

…身体調整系レッスン      …有酸素運動系レッスン      …調整系と筋トレ      …ラディカル バーチャルフィットネス

- きらめき会員の方が自由に参加していただけるレッスンとなります。
- レッスン開始の30分前より、参加予約を受け付けます。トレーニングジム受付にてレッスン参加予約表にお名前をご記入ください。9:10、9:30スタートのレッスンはチェックイン後、ジムカウンターへお越しください。
- 18:30以降のレッスンは18:00に参加予約を受け付けます。※17:50より整列を開始いたします。17:50以前に並ばれた場合や列を確保された場合は無効となりますのでご注意ください。
- 祝日につきましては、18:00以降のレッスンが休講となります。都合によりレッスン内容及び、時間、指導員が変更になる場合がございます。
- ラディカル バーチャルフィットネスは一般利用の方もご参加いただけます。一般利用の方もレッスン開始30分前から参加予約を受け付けいたします。一般利用の方は施設利用料と1レッスンにつき参加費500円必要となります。トレーニングジム受付にてレッスン参加予約表にお名前をご記入いただき、券売機で参加チケットをお買い求めください。また、参加チケットの裏面に氏名をフルネームでご記入いただき、ジムカウンターまでご提出ください。

## 【スタジオレッスン内容のご紹介】

レッスン名	スケジュール							強度	難易度	レッスン内容
	月	火	水	木	金	土	日			
エアロ初級	●			●	●		●	☆	☆	音楽のリズムに合わせて運動強度の低い基本動作を繰り返すクラス。
エアロ中級				●				☆	☆☆	運動強度は初級レベルのままで、ステップの難易度を上げるクラスです。
クラシックバレエ入門			●					☆	☆	バレエの基本的な動きで、美しい身体のラインを作るクラスです。
ウィークリーレッスン							●	☆	☆	週替りでインストラクターと内容が変わります。スタジオ前掲示板をご覧ください。
ZUMBA	●	●	●	●	●			☆	☆☆	ラテン系の音楽に合わせて筋力トレーニングの要素も加わったエアロビクスです。
筋膜ストレッチエクササイズ		●		●				☆	☆	上記のリフレッシュエクササイズ KAZE とほぼ内容は同じレッスンになります。
ルーシーダットン				●				☆	☆	タイ式ヨガ、自己整体。呼吸法を使い体幹を意識し、使い勝手の良い身体作りをするクラスです。
フリースタイルダンス							●	☆	☆☆	ダンスの基本から振付まで、いろんなジャンルのダンスを月替わりで行うクラスです。
ボディメイク	●							☆	☆	バランス調整・矯正を行い、理想的な身体を作り上げていくクラスです。
ボディコンディショニング							●	☆	☆	週替りでインストラクターと内容が変わります。スタジオ前掲示板をご覧ください。
サルセーション				●				☆	☆☆	サルセーションとは「感じる」という意味で、自然に体を動かしたくなる曲が選ばれている、ダンスプログラムです。
ヨガ					●	●		☆	☆	呼吸法を取り入れた、さまざまなポーズで、心と身体のバランスを整えるクラスです。
筋コン			●					☆	☆	筋肉を集中的に鍛えるクラスです。
パワーヨガ			●				●	☆☆	☆☆	一つ一つの動きを丁寧にしながら、流れに乗ってパワフルに身体を動かし、脂肪燃焼や柔軟性、スタイルアップのクラスです。
ピラティス			●				●	☆	☆	呼吸を整え、深層筋を意識し、しなやかな身体作りを目的としたクラスです。
機能改善ヨガ		●						☆	☆	ケガの予防や、疾病予防につながる動きを取り入れたヨガのクラスです。
ストレッチ			●					☆	☆	ケガをしにくい身体づくりを目指す柔軟体操のクラス。準備体操に最適なクラスです。
姿勢改善エクササイズ				●				☆	☆	骨盤にアプローチをし、姿勢改善を目指すクラスです。
ストレッチ&コンディショニング					●	●		☆	☆	筋肉を伸ばし、関節可動域の拡大と身体の調整能力を高めていくクラスです。
コンディショニング（筋トレ）							●	☆	☆	軽い負荷で筋肉を鍛え、整えるクラスです。
ダンスサイズ	●							☆	☆☆	ダンスミュージックに合わせてリズムをとり、楽しく踊りながらエクササイズをするクラスです。
はじめてエアロ			●					☆	☆	どなたでもお気軽に参加できるエアロビクスです。後半約10分はストレッチや身体の調整を行います。
フラダンス		●						☆	☆	ハワイのゆったりとした音楽にのせて、音楽舞踊をお楽しみいただけるクラスです。
姿勢改善体操		●		●				☆	☆	ほぐす、のばす、きたえる、自分の身体に向き合うことで、身体の機能改善を目指すクラスです。
バレトン		●						☆	☆	フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合したエクササイズ。体幹を鍛え、柔軟性の向上、脂肪燃焼も期待できるクラスです。
バランスコーディネーション	●							☆	☆	誰でもできるストレッチ、筋力トレーニング、関節ほぐしを実施し、筋肉、骨格、自律神経のバランスを整えるクラスです。
身体リセット	●							☆	☆	様々な調整法で関節・筋肉・内臓の調子を元に戻します。1日の疲れを取り、ストレスフリーを目指すクラスです。
ラディカルエアロ（バーチャル）	●						●	☆	☆☆	刺激的でエネルギー溢れるエアロビクスの動きで構成され、脂肪燃焼、下半身強化、循環器機能向上を望む初心者の方も参加できるカーディオエクササイズプログラムです。
メガダンス（バーチャル）		●		●		●	●	☆	☆☆	世界のダンスジャンルを音楽、振付、リズムで情熱的に表現するプログラムです。ダイエットや健康づくり、柔軟性向上にも効果的です。
インターバルトレーニング（バーチャル）		●					●	☆☆	☆☆	ファンクショナルトレーニングとアスレティックエクササイズとストレッチが効率よく組み込まれています。短時間で筋肉量を増やし、心肺機能が向上します。
ストレッチング（バーチャル）							●	☆	☆	オキシジェノのストレッチパートをベースに構成され、短時間のベーシックな内容で筋肉の不均衡を防ぎ、ケガを予防し、パフォーマンスが向上します。
ファイドウ（バーチャル）			●		●	●	●	☆☆	☆☆	脂肪燃焼を最大限に行える最高のカーディオワークアウトです。あらゆる格闘技のテクニックで行うエクササイズとスポーツエクササイズで代謝向上とカロリー消費を促します。
オキシジェノ（バーチャル）		●			●			☆☆	☆	ヨガ、ピラティス、ダイナミックストレッチ、太極拳をベースにプログラムされており、呼吸と流れるような動きで柔軟性と可動域向上に効果的です。