

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



年末スタジオレッスンスケジュール【2025年 12/22(月)～12/28(日)】 ※通常レッスンスケジュールとは異なります。

| 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 |  |  |  |  |
| 12/22<br>(月) |              |       | 10:00～<br>10:45<br>ボディ<br>メイク<br>廣岡          |       | 11:00～<br>11:45<br>冬太り予防<br>リクライズ<br>廣岡 |        |                                                     |       | 13:00～<br>13:45<br>ZUMBA<br>西畑                      |       | 14:00～<br>14:45<br>バランス<br>コーディネーション<br>西畑       |       | 15:00～<br>15:30<br>ラディカル<br>エアロ30<br>(有酸素)<br>バーチャル |       |                                                    | 16:40～<br>17:40<br>子どもダンススクール<br>Chika |                                                         | 17:50～<br>18:50<br>子どもダンススクール<br>Chika |       | 19:05～<br>19:50<br>ZUMBA<br>下田  |       | 20:05～<br>20:50<br>身体リセット<br>下田  |       |                                                  |       |  |  |  |  |
|              | 12/23<br>(火) | 休館日   |                                              |       |                                         |        |                                                     |       |                                                     |       |                                                  |       |                                                     |       |                                                    |                                        |                                                         |                                        |       |                                 |       |                                  |       |                                                  |       |  |  |  |  |
| 12/24<br>(水) |              |       |                                              |       |                                         |        |                                                     |       | 13:05～<br>13:50<br>はじめてエアロ<br>西畑                    |       | 14:05～<br>14:50<br>ピラティス<br>竹内 (幸)               |       |                                                     |       | 16:15～<br>16:45<br>ファイトウ<br>30<br>(有酸素)<br>バーチャル   |                                        |                                                         |                                        |       | 19:15～<br>20:00<br>筋コン<br>倉田    |       | 20:15～<br>21:00<br>パワーヨガ<br>倉田   |       |                                                  |       |  |  |  |  |
| 12/25<br>(木) |              |       | 10:00～<br>10:45<br>姿勢改善体操<br>法伝              |       | 11:00～<br>11:45<br>ZUMBA<br>平岡          |        | 12:00～<br>12:45<br>筋膜ストレッチ<br>リクライズ<br>平岡           |       | 13:10～<br>13:55<br>姿勢改善<br>リクライズ<br>森               |       | 14:10～<br>14:55<br>エアロ初級<br>西畑                   |       | 15:10～<br>15:55<br>エアロ中級<br>西畑                      |       | 16:15～<br>16:45<br>メガダンス<br>30<br>(有酸素)<br>バーチャル   |                                        |                                                         |                                        |       | 19:05～<br>19:50<br>サルセーション<br>乾 |       | 20:05～<br>20:50<br>ルーシーダットン<br>乾 |       |                                                  |       |  |  |  |  |
| 12/26<br>(金) |              |       | 10:00～<br>10:45<br>ストレッチ&<br>コーディネーション<br>三宅 |       | 11:00～<br>11:45<br>エアロ初級<br>西畑          |        | 12:00～<br>12:45<br>ヨガ<br>安東                         |       | 13:00～<br>13:45<br>ヨガ<br>安東                         |       | 14:00～<br>14:45<br>エアロ初級<br>藤永                   |       | 15:00～<br>15:30<br>ファイトウ<br>30<br>(有酸素)<br>バーチャル    |       | 15:45～<br>16:15<br>オキシジェノ<br>30<br>(身体調整)<br>バーチャル |                                        |                                                         |                                        |       | 19:15～<br>20:00<br>ZUMBA<br>西畑  |       | 20:15～<br>21:00<br>エアロ初級<br>藤原   |       |                                                  |       |  |  |  |  |
| 12/27<br>(土) |              |       | 10:00～12:00<br>パーソナルストレッチ体験会<br>森            |       |                                         |        | 12:15～<br>12:45<br>ラディカル<br>エアロ30<br>(有酸素)<br>バーチャル |       | 13:00～<br>13:15<br>ストレッチング<br>15<br>(身体調整)<br>バーチャル |       | 14:00～<br>14:30<br>コーディネーション<br>(筋トレ)<br>小野      |       | 14:45～<br>15:30<br>ヨガ<br>小野                         |       | 15:45～<br>16:15<br>メガダンス<br>30<br>(有酸素)<br>バーチャル   |                                        | 16:30～<br>16:45<br>インターバル<br>トレーニング15<br>(有酸素)<br>バーチャル |                                        |       | 18:30～<br>19:15<br>ピラティス<br>佐々木 |       | 19:30～<br>20:15<br>エアロビクス<br>佐々木 |       | 20:30～<br>21:00<br>ファイトウ<br>30<br>(有酸素)<br>バーチャル |       |  |  |  |  |
| 12/28<br>(日) |              |       | 10:00～<br>10:45<br>ピラティス<br>竹内 (幸)           |       | 11:00～<br>11:45<br>エアロ初級<br>竹内 (幸)      |        |                                                     |       | 13:00～<br>13:45<br>年越しヨガ<br>Special<br>青田           |       | 14:15～<br>14:45<br>メガダンス<br>30<br>(有酸素)<br>バーチャル |       | 15:00～<br>15:30<br>ファイトウ<br>30<br>(有酸素)<br>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 |    |     |                                                                                    |
| 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。                                                  |
| 冬太り予防エクササイズ           | ●      | ／ |   |   |   |   |   | ☆  | ☆   | ”脚を上げること”その運動がたくさんエネルギーを使用します。脚を上げる高さはご自身のレベルに合わせて調整しながら、冬太り予防と今年1年のストレスを発散しましょう。  |
| ZUMBA                 | ●      | ／ |   | ● | ● |   |   | ☆  | ☆☆  | ラテン系の音楽に合わせ筋力トレーニングの要素も加わったエアロビクスです。                                               |
| 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。                               |
| 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。                                    |
| 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。                                                |
| 筋コン                   |        | ／ | ● |   |   |   |   | ☆  | ☆   | 筋肉を集中的に鍛えるクラスです。                                                                   |
| パワーヨガ（年越しヨガSpecial含む） |        | ／ | ● |   |   |   | ● | ☆☆ | ☆☆  | 一つ一つの動きを丁寧にを行いながら、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。                        |
| 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。                                       |
| 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。                                             |
| 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。                                                          |
| エアロ初級（エアロビスク含む）       |        | ／ |   | ● | ● | ● | ● | ☆  | ☆   | 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。                                                  |
| 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。                              |
| 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。                                                |
| 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。                                            |
| 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。                                                               |
| ラディカルエアロ（バーチャル）       | ●      | ／ |   |   |   | ● |   | ☆  | ☆☆  | 刺激的でエネルギーッシュな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ティブ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。               |