有酸素　筋トレ系　☜有酸素運動系・筋トレ系レッスンの定員は30名

調整系　☜身体の調整系レッスンの定員は25名

バーチャル　☜バーチャルレッスンの定員は25名

井出山スポーツパーク 屋内温水プール TACきらめき

2026年1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		・奇数週 エアロ ・偶数週 筋コン		13:00～ 13:45 ZUMBA 西畑		14:00～ 14:45 ﾊﾞﾗﾝｽ ｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ 西畑		15:00～ 15:30 ファイドウ30 （有酸素） バーチャル			担当変更	16:40～ 17:40 子どもダンススクール SUZUMI		17:50～ 18:50 子どもダンススクール SUZUMI			19:05～ 19:50 ﾌﾘｰｽﾀｲﾙ ﾀﾞﾝｽ SUZUMI		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 ｴｸｻｻｲｽﾞ 森			13:30～ 14:15 フラダンス 角田		有料 14:30～ 15:15 ﾌﾗﾀﾞﾝｽ有料 ｸﾞﾙｰﾌﾟﾚｯｽﾝ 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～ 17:45 ファイドウ30 （有酸素） バーチャル		担当変更	担当内容変更	19:15～ 20:00 ZUMBA 西畑		20:15～ 20:45 オキシジェノ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 ファイドウ30 （有酸素） バーチャル	17:00～ 17:15 ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙ ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ15 （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 ｴｸｻｻｲｽﾞ 平岡		13:10～ 13:55 姿勢改善 ｴｸｻｻｲｽﾞ 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 ファイドウ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 ﾙｰｼｰﾀﾞｯﾄﾝ 赤司		
金			10:00～ 10:45 ｽﾄﾚｯﾁ＆ ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾝ 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 ファイドウ30 （有酸素） バーチャル	15:45～ 16:15 オキシジェノ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＆ ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾝ SUZUMI		11:15～ 12:00 ﾌﾘｰｽﾀｲﾙ ﾀﾞﾝｽ 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 イレブン15 （有酸素） バーチャル		14:00～ 14:30 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ （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 ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙ ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ15 （有酸素） バーチャル			18:30～ 19:15 ﾎﾞﾃﾞｨ ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 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			
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 ファイドウ30 （有酸素） バーチャル	15:00～ 15:15 ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙ ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ15 （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ｽﾞ		●		●				☆	☆	上記のﾘﾌﾚｯｼｭｴｸｻｻｲｽﾞ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。
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、疾病予防につか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ｽﾞ				●				☆	☆	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＆コンディション					●	●		☆	☆	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。
ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ（筋トレ）						●		☆	☆	軽い負荷で筋肉を鍛え、整えるクラスです。
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。
ﾊﾞﾗﾝｽｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ	●							☆	☆	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。
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。
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。
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。
ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ（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。
ラディカルエアロ（バーチャル）						●		☆	☆☆	刺激的でエネルギ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。
イレブン（バーチャル）						●		☆☆	☆☆	自重で行う高強度インターバルトレーニングです。アドレナリンが放出し、体内エンドルフィンで満たし、トレーニング後の脂肪燃焼効果が継続します。