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

TAC 井出山スポーツパーク
屋内温水プール TACきらめき

2026年12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 ストレッチ＆コンディション 西畑		15:00～ 15:45 ファイドウ45（有酸素） バーチャル				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 フリースタイルダンス Chika		20:00～ 20:30 ラディカルヨガ30（身体調整） バーチャル		
火		時間変更	9:30～ 10:30 姿勢改善体操 竹内（智）		10:45～ 11:30 バレトン 竹内（智）	時間変更	12:00～ 12:45 筋膜ストレッチエクササイズ 森			13:30～ 14:15 フラダンス 角田		有料 14:30～ 15:15 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～ 17:45 ファイドウ30（有酸素） バーチャル					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"		12:05～ 12:50 ウォーキングエアロ "non"	新プログラム	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 ハイパーシー15（有酸素） バーチャル					19:15～ 20:00 筋コン 倉田		20:15～ 21:15 パワーヨガ 倉田	時間変更	
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ズ 平岡			13:10～ 13:55 姿勢改善エクササイズ 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 ルーシーダットン 赤司		
金			10:00～ 10:45 ストレッチ＆コンディション 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									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＆コンディション 千夏		11:15～ 12:00 フリースタイルダンス 千夏		12:15～ 12:45 ラディカルエアロ30（有酸素） 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～ 15:45 ヨガ 小野	時間変更	16：00～ 16:30 メガダンス30（有酸素） バーチャル	時間変更	16：45～ 17:15 ファイドウ30（有酸素） バーチャル	時間変更		18:30～ 19:15 ボディコンディショング 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			
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～ 15:00 ファイドウ45（有酸素） バーチャル		15:15～ 15:45 オキシジェノ30（身体調整） 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。
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。
ラディカルヨガ（バーチャル）	●							☆	☆	体内の生命エネルギーを目覚めさせるポーズや呼吸、瞑想を行うことで、脊柱の調整、内臓の活性化、ストレス緩和、柔軟性を効果的に整えることが出来ます。
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。
ハイパーシー（バーチャル）			●					☆☆☆	☆☆☆	腹筋と臀筋のトレーニングに特化した、斬新なインターバルトレーニングプログラムです。短時間で腹筋や臀筋を鍛えることで、体幹周りの引締めやヒップアップを促します。