

# G.W祝日 《特別プログラムカレンダー》 前半

| 4/29 月曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           | 4/30 火曜日                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                           | 5/1 水曜日                 |     | 5/2 木曜日 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----|---------|-----|
| スタジオ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | プール                                                                                                                                                                                                                                                       | スタジオ                                                                                                                                                 | プール                                                                                                                                                                       | スタジオ                    | プール | スタジオ    | プール |
| 10:00-10:30<br>10:30-11:00<br>11:00-11:30<br>11:30-12:00<br>12:00-12:30<br>12:30-13:00<br>13:00-13:30<br>13:30-14:00<br>14:00-14:30<br>14:30-15:00<br>15:00-15:30<br>15:30-16:00<br>16:00-16:30<br>16:30-17:00<br>17:00-17:30<br>17:30-18:00<br>18:00-18:30<br>18:30-19:00<br>19:00-19:30<br>19:30-20:00<br>20:00-20:30<br>20:30-21:00<br>21:00-21:30 | 10:00~11:00<br>のんびり<br>ストレッチ<br>セルツアー<br>10:00~10:45<br>ウォーキング&<br>ヌードル<br>藤江<br>10:50~11:35<br>アクアビクス<br>藤江<br>12:30~13:30<br>陰陽ヨガ<br>セルツアー<br>13:45~14:15<br>RADICAL<br>POWER 30<br>Hiro<br>14:30~15:00<br>UBOUND 30<br>Hiro<br>15:10~16:10<br>カキラ<br>凜 | 11:00~11:50<br>キック!<br>影山<br>12:00~12:50<br>パンチ!<br>影山<br>13:10~14:00<br>ピラティス<br>藤江<br>18:00~19:30<br>Welcome to<br>RADICAL<br>FITNESS<br>山口 & Hiro | 11:00~11:50<br>ウェープリング<br>ストレッチ<br>藤江<br>12:00~12:50<br>ソフトヨガ<br>小坂<br>13:00~14:00<br>カキラ<br>ごっちゃん<br>14:10~15:10<br>サーロス<br>凜<br>19:00~19:50<br>コンディショ<br>ニングストレッチ<br>大島 | <b>終日1DAYイベント開催(有料)</b> |     |         |     |

## レッスン内容

|                                                                      |                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 【のんびりストレッチ】<br>ゆっくりストレッチを行い、身体を目覚めさせます。気持ちも心も気持ちよく目めましょう♪            | 【キック!】<br>護身空手 観己流師範 影山先生による<br>50分間キックコース!                                            |
| 【サルサ】<br>ラテンのリズムに合わせて踊ります<br>動きもわかりやすく、<br>女性におすすめのプログラム             | 【パンチ!】<br>同じく影山先生によるパンチのコース!!<br>キックとパンチ是非続けてご参加ください                                   |
| 【陰陽ヨガ】<br>陰ヨガ+陽ヨガで初めての方も<br>ヨガ愛好家の方でも楽しくヨガしましょう♪                     | 【ピラティス】<br>身体の機能を改善するプログラム<br>ゆっくりとしたフォームで身体を整えましょう                                    |
| 【RADICAL POWER 45】<br>音楽に合わせて筋肉トレを行います。<br>バーベルシェイプアップ!<br>※定員19名    | 【Welcome to RADICALFITNESS】<br>TACサンプラザG.W恒例90分耐久!<br>中身はUBOUND45+FIGHTDO45!<br>※定員24名 |
| 【UBOUND 45】<br>4月から始まった新プログラム!<br>一人用トランポリンを使用してエクササイズ<br>※定員24名     | 【ウェープリングストレッチ】<br>ウェープリングを使用してストレッチを行います<br>いつもよりしっかり筋肉をほぐせますよ<br>※定員19名               |
| 【ICG MIX】<br>インドアサイクリンググループ!<br>暗闇で行うバイクエクササイズ!<br>※定員15名            | 【コンディショニングストレッチ】<br>身体のコンディション、乱れてませんか?<br>身体も心も整えましょう!                                |
| 【ウォーキング&ヌードル】(プール)<br>水中ウォーキング+ヌードルを使用してさらに<br>様々な運動を行います!<br>※定員23名 | 【カキラ】<br>ろっ骨を中心とした関節により身体の<br>機能を高める全く新しいエクササイズです♪                                     |
| 【アクアビクス】(プール)<br>プールで行うエアロビクス<br>水中で行うので、きもちいい!!                     | 【サーロス】<br>「細胞」隅々までしっかりと意識と刺激を<br>与えることでカラダの歪みを整えます                                     |

※色がついているレッスンは暗闇で行うレッスンです。  
※整理券はすべての1時間前よりアスレチックジムカウンターで配布します。  
※スケジュールは急遽変更になる場合がございます。

# G.W祝日 《特別プログラムカレンダー》 後半



| 5/3 金曜日                                             |                                        | 5/4 土曜日                                                    |                              | 5/5 日曜日                                    |                                      | 5/6 月曜日                                    |       |                                              | レッスン内容                                                                    |                                                                                        |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------|-------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Aスタジオ                                               | Bスタジオ                                  | スタジオ                                                       | プール                          | スタジオ                                       | プール                                  | Aスタジオ                                      | Bスタジオ | プール                                          |                                                                           |                                                                                        |
| 10:00-10:30<br>10:00~10:50<br>ヨガ<br>西館              |                                        | 10:00~10:50<br>ヨガ<br>藤田                                    | 10:00~10:45<br>アクアビクス<br>藤江  | 10:00~10:45<br>ウェーブリング<br>ストレッチ<br>SAYO    | 10:00~10:45<br>ウォーキング&<br>ヌードル<br>藤江 | 10:00~11:00<br>のんびり<br>ストレッチ<br>セルツアー      |       | 10:00~<br>10:45<br>アクアビ<br>クス<br>藤江          | 【ヨガ】<br>朝はゆっくりとした動きで<br>リフレッシュしましょう♪                                      | 【Welcome to RADICALFITNESS】<br>TACサンプラザG.W恒例90分耐久!<br>中身はUBOUND45+FIGHTDO45!<br>※定員24名 |
| 11:00-11:30<br>11:00~12:00<br>ジャズダンス<br>セルツアー       |                                        | 11:00~12:00<br>ダンスエアロ<br>鳥巢                                | 10:50~11:35<br>アクアウォーク<br>藤江 | 11:00~12:00<br>Figure8Fitness<br>SAYO&Hiro | 11:00~11:45<br>アクアビクス<br>藤江          | 11:15~12:15<br>サルサ<br>セルツアー                |       | 10:50~<br>11:35<br>ウォーキ<br>ング&<br>ヌードル<br>藤江 | 【ジャズダンス】<br>ジャズの音楽に合わせて踊りましょう<br>誰でも気軽にご参加ください                            | 【ICGリカバリー】<br>バイクを使用してゆっくり体を休ませ<br>ます<br>活動的回復運動と言います。                                 |
| 12:00-12:30<br>12:15~13:15<br>ピラティス<br>セルツアー        |                                        | 12:10~13:00<br>ZUMBA<br>光                                  |                              | 12:15~13:15<br>リトモス<br>SAYO&青木             |                                      | 12:30~13:30<br>陰陽ヨガ<br>セルツアー               |       | 12:30~<br>13:30<br>陰陽ヨ<br>ガ<br>セルツ<br>アー     | 【ジャズダンス】<br>ジャズの音楽に合わせて踊りましょう<br>誰でも気軽にご参加ください                            | 【ラテンダンス】<br>ラテンの動き、ラテン調の音楽<br>楽しく踊りましょう♪                                               |
|                                                     | 13:20~14:10<br>骨盤<br>時田<br>※Bスタジオ      |                                                            |                              |                                            |                                      |                                            |       |                                              | 【UBOUND】<br>4月導入の新プログラム!<br>60分間高強度エクササイズ!<br>※定員24名                      | 【アクアビクス】(プール)<br>プールで行うエアロビクス<br>水中で行うのできもちいい!!                                        |
| 13:30-14:00<br>13:30~14:30<br>FIGHTDO<br>山口         | 14:20~15:10<br>カラダシェイプ<br>時田<br>※Bスタジオ | 13:30~15:00<br>Welcome to<br>RADICAL<br>FITNESS<br>山口&Hiro |                              |                                            |                                      | 13:45~14:15<br>RADICAL<br>POWER 30<br>Hiro |       | 13:40~14:30<br>骨盤<br>時田<br>※Bスタジオ            | 【サーロス】<br>「細胞」隅々までしっかりと意識<br>と刺激を与えることでカラダの歪みを<br>整えます                    | 【ウォーキング&ヌードル】(プール)<br>水中ウォーキング+ヌードルを使用し<br>てさらに<br>様々な運動を行います!                         |
| 15:00-15:30<br>15:00~16:00<br>サーロス<br>凜             |                                        | 15:15~15:45<br>ICG<br>リカバリー<br>Hiro                        |                              |                                            |                                      | 14:30~15:00<br>UBOUND 30<br>Hiro           |       | 14:40~15:30<br>カラダシェイプ<br>時田<br>※Bスタジオ       | 【ストレス発散ミット打ち】<br>日頃のストレスをミットにぶつけましょ<br>う!<br>山口IRが全て受け止めてくれます             | 【アクアウォーク】(プール)<br>水中でウォーキングを行います。<br>腰痛や膝痛をお持ちの方でも<br>おすすめです                           |
|                                                     |                                        |                                                            |                              |                                            |                                      |                                            |       |                                              | 【FIGHTDO】<br>格闘技の動きを取り入れながら<br>エクササイズを行います                                | 【RADICAL POWER 45】<br>音楽に合わせて筋肉トレを行います。<br>バーベルシェイプアップ!<br>※定員19名                      |
|                                                     |                                        |                                                            |                              | 17:00~17:45<br>RADICAL<br>POWER 45<br>Hiro |                                      |                                            |       |                                              | 【ダンスエアロ】<br>エアロビクスにさらにダンスのステップ<br>なども入れながら楽しく動きましょう!                      | 【ウェーブリングストレッチ】<br>ウェーブリングを使用してストレッチと<br>筋膜リリースを行います。                                   |
| 18:00-18:30<br>18:00~18:30<br>ストレス発散<br>ミット打ち<br>山口 |                                        | 18:00~19:00<br>ラテンダンス<br>大島                                |                              | 18:00~18:45<br>UBOUND 45<br>Hiro           |                                      | 18:00~18:45<br>ICG MIX<br>宮川               |       |                                              | 【ZUMBA】<br>フィットネスに加え、エンターテイメント、<br>文化等、様々な要素を融合させた、グ<br>ローバルなライフスタイルプログラム | 【Figure8Fitness】<br>踊りながら骨盤を動かし、<br>お腹周りをシェイプアップしましょう♪                                 |
| 19:00-19:30<br>18:45~19:45<br>UBOUND<br>Hiro        |                                        |                                                            |                              |                                            |                                      |                                            |       |                                              | 【リトモス】<br>様々なカテゴリーのダンスをこの<br>レッスンで体験しましょう!                                | 【のんびりストレッチ】<br>ゆっくりストレッチを行い、身体を目覚<br>めさせます。気持ちも心も気持ちよく<br>目めましょう♪                      |
| 20:00-20:30                                         |                                        |                                                            |                              |                                            |                                      |                                            |       |                                              | 【サルサ】<br>ラテンのリズムに合わせて踊ります。<br>動きもわかりやすく、<br>女性におすすめのプログラム                 | 【陰陽ヨガ】<br>陰ヨガ+陽ヨガで初めての方も<br>ヨガ愛好家の方でも楽しくヨガしましょ<br>う♪                                   |
| 21:00-21:30                                         |                                        |                                                            |                              |                                            |                                      |                                            |       |                                              | 【骨盤】<br>骨盤を動かし、歪みや姿勢を<br>改善しましょう                                          | 【カラダシェイプ】<br>簡単な筋トレ+エアロビクスで<br>身体のシェイプアップ!                                             |