

全45分レッスン WEB予約 [キッズスクール除く]

📍 レッスン初心者向け

2024年5月 イオンスポーツクラブ熱田千年 レッスンスケジュール						
月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:15 ヨガ 吉満	9:30~10:15 OXIGENO RADICAL FITNESS 小南	9:30~10:15 KaQiLa 仲村	9:30~10:15 ポル・ド・ブラ 中村	9:30~10:15 骨盤ストレッチ 小山	9:30~10:20 新体操 キッズ	9:30~10:15 FIGHT DO RADICAL FITNESS NAHO
10:40~11:25 バレトン 吉満	10:40~11:25 エアロベーシック 中根	10:40~11:25 BAILABAILA NAOMI	10:40~11:25 ヨガ 仲村	10:40~11:25 OXIGENO RADICAL FITNESS 小南	10:30~11:30 新体操 ジュニア①	10:35~11:20 MEGADANZ RADICAL FITNESS NAHO
	11:50~12:35 ZUMBA 中根		11:50~12:35 ZUMBA 中根	11:50~12:35 パワーヨガ 笹木	11:30~12:30 新体操 ジュニア②	11:40~12:25 ヨガ 松原
12:30~13:15 FIGHT DO RADICAL FITNESS 小山	13:00~13:45 ピラティス 中村	12:30~13:15 フラダンス 木村	13:00~13:45 ザ・スローリンパ ドレナージュ CHIE	13:00~13:45 MEGADANZ RADICAL FITNESS 浜田	13:00~13:45 ヨガ 山田	13:00~13:45 バレトン 吉満
13:40~14:25 ZUMBA me.	14:15~15:00 salsation (demo) 鶴取	13:40~14:25 ZUMBA MAIKA	14:10~14:55 BAILABAILA 鶴殿	14:10~14:55 エアロベーシック 小南	14:10~14:55 salsation (demo) MAIKA	14:10~14:55 DDDハウス ワークアウト 鶴殿
14:45~15:30 ヨガ 笹木	15:20~16:05 MEGADANZ RADICAL FITNESS 鶴取	14:45~15:30 salsation (demo) MAIKA	15:15~16:00 DDDハウス ワークアウト 鶴殿	15:15~16:00 ピラティス 笹木	15:20~16:05 BAILABAILA 西村	15:20~16:05 ZUMBA 鶴殿
16:00~16:50 新体操 キッズ	16:20~17:10 ヒップホップ キッズ	16:00~16:50 新体操 キッズ	16:20~17:10 バレエ キッズ	16:20~17:10 チアダンス 4歳~小学生	16:25~17:10 シェイプアップ ヨガ 西村	
17:00~18:00 新体操 ジュニア	17:20~18:20 ヒップホップ ジュニア	17:00~18:00 新体操 ジュニア①	17:20~18:20 バレエ ジュニア	17:20~18:10 K-POP入門 4歳~小学生	17:30~18:15 FIGHT DO RADICAL FITNESS 小山	
		18:00~19:00 新体操 ジュニア②	18:30~19:30 バレエ 上級	18:20~19:10 K-POP初級 4歳~小学生	営業時間 平日 9:00~23:00 土曜 9:00~22:00 日曜・祝日 9:00~19:00	
18:55~19:40 脂肪燃焼エアロ 中根	18:55~19:40 ヨガ 神谷			時間変更 20:00~20:45 ZUMBA MAIKA		休館日 毎月 4日 14日 24日
20:00~20:45 ZUMBA 中根	20:00~20:45 BAILABAILA 西村	20:00~20:45 脂肪燃焼エアロ NAOMI	20:00~20:45 FIGHT DO RADICAL FITNESS 鶴取	時間変更 21:15~22:00 salsation (demo) MAIKA		
21:15~22:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS HIRO	21:15~22:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS MASUMI	21:15~22:00 ZUMBA me.	21:15~22:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS 鶴取			

レッスンWEB予約について

- 予約時間 / レッスン開始6日前の21時~レッスン開始時間まで
- スタジオ定員 / 50名 ※ウェブストレッチのみ40名
- 予約のキャンセル / 当日レッスン開始5分前まで。

キャンセルせずに不参加の場合が、月5回以上になると次月の予約可能数が1回となります。

- 予約可能数 / 8レッスンまで (正会員(フルタイム会員)は10レッスンまで)
3FITアプリより、ご予約ください。

※体験・施設利用券やチケットご利用の際は、フロントにて
ご予約ください。

android版



ios版



レッスンプログラムのご案内

【エアロビクス系レッスン】 エアロビクスダンスを中心とした心肺機能向上・脂肪燃焼に最適なレッスンです。

プログラム名	時間	消費Kcal	強度	難易度	足元	内容
エアロベーシック	45分	213	★	★		エアロビクスのコンビネーションの楽しさを気軽に体感していただくことができるやさしいレッスンです。
脂肪燃焼エアロ	45分	284	★★	★★		エアロビクスを楽しみながら、効率よく脂肪燃焼をめざし、しっかり汗のかけるレッスンです。

【ヨガ・調整系レッスン】 心身のコンディショニング調整を目的としたレッスンです。

プログラム名	時間	消費Kcal	強度	難易度	足元	内容
ヨガ	45分	141	★			柔軟性、集中力の向上、呼吸法によって身体の奥深い層からリラックスさせていきます。疲労回復や引き締めにも効果的なレッスンです。
シェイプアップヨガ	45分	189	★★	★		太陽礼拝やねじるポーズを多くおこない、流れるような動きで心と体のバランスを整えていくレッスンです。
パワーヨガ	45分	189	★★	★		従来のヨガのポーズを組み入れた“静”と“動”の様々なポーズを流れるように連続して行うダイナミックなスタイルのレッスンです。
ピラティス	45分	125	★			骨盤・脊柱・肩甲骨を安定させる体幹部(コア)の筋肉に刺激を与え、姿勢の改善やバランスを整えるレッスンです。
バレトン	45分	213	★			「バレエ」「ヨガ」「ピラティス(フィットネス)」「コンディショニング」の要素をバランスよくコラボレーションした調整系レッスンです。
OXIGENO RADICAL FITNESS	45分	180	★			ヨガ・ピラティス・太極拳・ダイナミックストレッチなどの動きを取り入れ、優雅に動きながら、全身の機能を改善していくコンディショニングレッスンです。
KaQiLa	45分	152	★★			カ「関節を」キ「機能改善」ラ「楽に」。筋肉よりも骨や関節を動かし、ゆっくり流れるように機能改善効果を目指します。
ザ・スローリンパ トレナーヂュ	45分	—	★			前屈、側屈、回旋などの動作を組み合わせ、ゆっくり動きながらむくみを改善し、引き締まったカラダ、きれいな肌を作るのに効果的です。
ポール・ド・ブラ	45分	189	★			肩まわりや肩甲骨を中心に、ゆっくり、エレガントに動かす調整系レッスンです。
骨盤ストレッチ	45分	—	★			かんたんなリズム体操とストレッチを取り入れたトータルコンディショニングレッスンです。からだの柔軟性、筋力向上を目指します。

【筋コンディショニング・格闘技系レッスン】 引き締めや筋力向上、ストレス解消を目的としたレッスンです。

プログラム名	時間	消費Kcal	強度	難易度	足元	内容
FIGHT DO RADICAL FITNESS	45分	425	★★	★		全身をくまなく鍛える格闘技系のエクササイズ。高い脂肪燃焼効果が得られ、思い切り動いてストレス発散にも効果的です。

【カルチャー系レッスン】 様々なカルチャーも楽しめる、技術習得系のレッスンです。

プログラム名	時間	消費Kcal	強度	難易度	足元	内容
フラダンス	45分	141	★			ゆっくりとした動作で、ハワイ生まれの優雅なダンスです。曲の物語に合わせた動きは表現力も向上させてくれます。

【フィットネスダンス系レッスン】 フィットネス用に開発された、エクササイズ効果が期待できるレッスンです。

プログラム名	時間	消費Kcal	強度	難易度	足元	内容
DDDハウス ワークアウト	45分	340	★★	★		初心者向けストリートダンスエクササイズ。ダンスが初めての方でも気軽にご参加いただけます。
MEGADANZ RADICAL FITNESS	45分	378	★★	★		レゲトン、サルサなど南米系のラテンダンスや、ヒップホップ、ジャズなどストリート系の動きを行うので、それぞれの種類のダンスが持つ独特の持ち味や雰囲気を楽しむことができます。
ZUMBA	45分	378	★★	★		ラテン系を中心とした世界の「音楽」と「ダンス」、それにフィットネスを融合させたエクササイズです。ウエストのコアの筋肉に働きかけます。
BAILABAILA	45分	315	★★	★		スペイン発の新感覚ダンスエクササイズです。音楽に合った振付で、脂肪燃焼・シェイプアップ効果を体感できます。
salsation (demo)	45分	318	★★	★		「Salsaサルサ」と「Sensation」をミックスした造語。身体を全方向に動かすことで、体力・筋力の向上にも効果的。動きは簡単でダンス未経験の方も男女、年齢問わず楽しんでいただけます。

【レッスンの難易度について】

★	体力に自信のない方もご参加いただけるレッスンです。
★★	少し体力に自信のある方向けのレッスンです。

	初めての方でも安心してご参加頂けるやさしいレッスンです。
★	参加を重ねることで、より楽しく動けるレッスンです。
★★	慣れた方がより複雑な動きを楽しむことができるレッスンです。

【足元(シューズ)について】

	裸足でご参加できるレッスンです。
	シューズを履いてご参加できるレッスンです。

【プレコロオスタイルとは？】

	あらかじめ決められた音楽と振り付け(コロオ)を数ヵ月毎に変更するので、飽きずに、またいつからでも始めて頂けるレッスンです。
--	---