



MEGA DANZ®(メガダンス)は、世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどのフィットネスにおける運動効果はもちろん、あらゆるダンスの振付を習得する喜び、そして何よりも最高のミュージックと相まって、時間を忘れ非日常の空間の中で、まさにメガ(大きな)級な楽しさを提供できるプログラムです。ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、レゲトンなど、世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスした曲で構成され、シンプルな動きとダイナミックなアレンジは、皆様を魅了することでしょう。

OXIGENO®(オキシジェノ)は、ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ、ねじりや回旋運動を中心に柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高め、身体の運動性、協働性を養っていきます。可動範囲の狭い関節や硬い筋肉は、姿勢に影響するのみならず、各種の外傷を起こしやすい要因となります。これらの能力を向上させることにより、日常生活に必要な動きが容易になり、クオリティ・オブ・ライフ(生活の質)が改善され、特に日常生活でのけがのリスクを減らすことができます。また、一つ一つのトラックには人間の生体リズムに合わせたテーマがあり、曲のイメージに合わせた動きと呼吸を意識することで、身体に心地よい変化をもたらします。



UBOUND®(ユーバウンド)は、ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ(高強度)かつミニマムインパクト(膝、足首等への負担の少ない)トレーニングプログラムです。トランポリン上という不安定な状態で動くことにより、体幹筋群に効果的な刺激を与えることができます。更に振動マシンと同じ原理でリンパ系の循環にも効果が高いといわれており、新しい形のプレコリオ型プログラムとして注目を集めています。



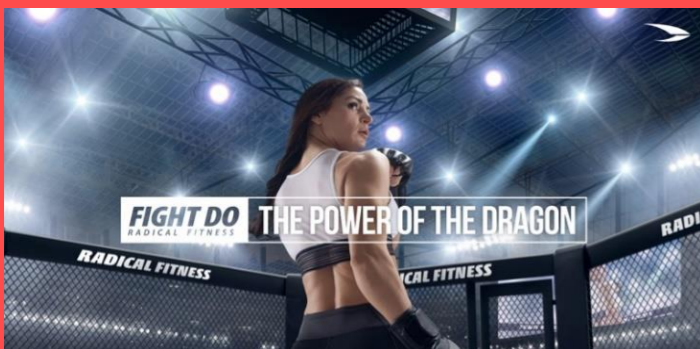
TOP RIDE®(トップライド)は、心肺持久力、筋力向上を目的とした固定式バイクで室内サイクリングを行うトレーニング・プログラムです。ルートやレースのシミュレーションをしながら、実際のサイクリングと同じ技術を使用し、楽しく安全にかつ短期間で結果が得られる効果的なプログラム構成となっています。山岳登りを中心とした「クライムDAY」、直線の道をスピードで競う「レースDAY」、この2つのフォーマットを合わせた「フルDAY」が展開され、飽きることなく参加することができます。



X55®(エクストリーム55)は、ステップ台、ライトウエイトなどを使用した今までに類のない革新的なアイソレーション・レジスタンス・トレーニング・プログラムです。脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指す「ボタニカンターリング」のための理想的なワークアウトを一度に実現する、エネルギーで高強度のエクササイズです。



FIGHT DO®(ファイドウ)は、キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラスとなっています。動きはシンプルかつダイナミックに構成され、エネルギーでモチベーションが上がる音楽に合わせて行うFIGHT DO®は、格闘技系フィットネスプログラムの革新とされています。武士道の「道」にかけてファイ「ドウ」と呼ばれ、親しまれています。



RADICAL POWER®は、バーベルとプレートを使用したアスレチックトレーニング理論に基づく、全身の筋力向上を目的とした画期的なプログラムです。持久力、筋力、心肺持久力、脂肪燃焼などの効果を短期間で達成することができます。



POWER CARDIO®は、筋力トレーニングと有酸素トレーニングを組み合わせることにより、しっかりしたエアロビックのペースを造り上げ、かつ身体をアナロビクトレーニングに適応させるなど、その双方のメリットを最大限に発揮できるようにプログラミングされています。



ラディカルプログラム専用メンバー

好評受付中!!!

3月のLESSONスケジュール

アブロス沼ノ端スポーツセンター		
月曜	11:00 ~	メガダンス (45)
	12:00 ~	ラディカルパワー (30)
	12:45 ~	オキシジェノ (30)
火曜	10:45 ~	メガダンス (45)
	12:45 ~	ユーバウンド (30)
	19:45 ~	ラディカルパワー (30)
	20:30 ~	X55 (45)
水曜	19:00 ~	ラディカルパワー (30)
	20:45 ~	隔週で変更
	第1・3・5週目	メガダンス (45)
	第2・4週目	ファイドウ (45)
木曜	10:00 ~	オキシジェノ (45)
	12:00 ~	ラディカルパワー (30)
金曜	10:15 ~	メガダンス (45)
	13:15 ~	ユーバウンド (30)
	19:00 ~	ラディカルパワー (45)
	20:00 ~	X55 (45)
土曜	10:00 ~	オキシジェノ (45)
	11:00 ~	ラディカルパワー (45)
	12:00 ~	ファイドウ (45)

アブロス日新温水プール		
月曜	20:55 ~	オキシジェノ (45)
火曜	20:05 ~	ユーバウンド (30)
	20:55 ~	ラディカルパワー (45)
水曜	11:30 ~	メガダンス (30)
	13:20 ~	ラディカルパワー (45)
木曜	19:55 ~	メガダンス (45)
	20:55 ~	ファイドウ (45)
土曜	12:00 ~	ラディカルパワー (45)
	13:05 ~	オキシジェノ (45)
日曜	12:25 ~	ラディカルパワー (45)

苫小牧市総合体育館		
月曜	19:10 ~	ラディカルパワー (45)
	20:10 ~	ファイドウ (30)
火曜	20:10 ~	※開催日限定
	3/7(火)	X55 (45)
	3/14(火)	ファイドウ (45)
水曜	19:20 ~	ラディカルパワー (30)
	20:10 ~	ユーバウンド (30)
木曜	19:10 ~	オキシジェノ (45)
	20:10 ~	ラディカルパワー (30)
金曜	19:10 ~	ラディカルパワー (45)
	20:10 ~	ファイドウ (30)
土曜	19:00 ~	ラディカルパワー (30)
	19:50 ~	トップライド (30)

沼スポは、1日~14日迄まで休館中です。

是非、日新温水プール・総合体育館をご利用下さい。

※ 休講・変更の場合がございます、詳細は各施設のプログラムをご確認願います。

ラディカルメンバーとは? 月額会費 2,000円

- ☆ 3施設共通のラディカルプログラム専用の月額会員です。
- ☆ アブロス沼ノ端スポーツセンター・アブロス日新温水プール・苫小牧市総合体育館で開講されるレッスンに何度でも参加いただけます。

※ 入館の都度、別途施設利用料100円が必要となります。
 ※ ラディカル以外のプログラムは受講いただけません。
 ※ その他のフロア講座・プール講座と組み合わせての受講は成人講座の入会もしくは、都度利用600円でのご利用となります。

アブロス沼ノ端スポーツセンター
0144-84-5615

アブロス日新温水プール
0144-72-4409

苫小牧市総合体育館
0144-34-7715

