

レッスンプログラム

月		火		水		木曜日定休日	金		土		日			
10:00	スタジオ 定員18名クラスです ジムにて予約制です	プール	スタジオ 10:10~10:50 背骨 コンディショニング 松野	プール 10:30~10:50 水中運動 スタッフ	スタジオ 10:15~11:00 ストレッチヨガ 愛場		スタジオ 10:30~11:15 スイムトレーニング 吉田	プール	スタジオ 10:10~10:40 ボディコントロール カルチャー(有料) HISASHI	プール 10:15~11:00 ジュニアスイミング	スタジオ 10:15~11:00 リフレッシュ エクササイズKAZE 森本	プール 10:30~16:00 ファミリープール 実施の為コースに制限有 2コース使用 残り3.5コース使用可		
11:00	10:25~11:10 ウェーブリング 棍		11:00~11:30 ステップアップ4泳法 スタッフ	11:00~12:00 脂肪燃焼エアロ60 谷田	11:00~11:30 初めて4泳法 スタッフ		11:30~12:00 ベビースイミング 愛場	ヨガ 棍	10:45~11:45 ストレッチ コンディショニング HISASHI	11:30~12:00 ベビー スイミング	11:30~12:20 リフレッシュ エクササイズKAZE 森本			
12:00	11:20~12:10 TAEBOフィットネス 坂本	11:30~12:30 ベーシック4泳法 (有料) 神野	11:30~12:15 チャレンジスイム スタッフ	12:10~12:55 機能改善運動 谷田	12:10~12:50 チャレンジエアロ40 スタッフ		12:00~13:00 テクニカル4泳法 (有料) 森本	11:40~12:25 SHIN.TANGO 棍	12:10~12:55 大人の水泳教室 (有料) 吉田	12:00~12:45 スイムトレーニング スタッフ	12:30~13:10 チャレンジエアロ40 森本			
13:00	12:20~13:05 ZUMBA YUKIE			13:05~13:45 パレトン HISASHI	13:15~13:45 アクアピクス スタッフ		13:05~13:25 パレエ式ストレッチ 式	13:15~13:45 アクアピクス スタッフ	13:15~14:05 エアロ& トレーニング 園田	13:15~14:15 健康リハビリ体操 (有料) 久保井	13:15~14:30 ヨガ 井本			
14:00	13:15~14:00 チャレンジエアロ45 船井	13:15~13:45 アクアピクス スタッフ		13:55~14:35 チャレンジSTEP40 スタッフ	14:15~15:00 ストレッチヨガ スタッフ		13:35~13:55 パレエ 式	14:05~14:35 美パレエカルチャー (有料) 式	14:15~14:45 らくらくエアロ スタッフ	13:50~18:30 ジュニアスイミング 成人は1.5コースのみ 使用可	13:50~18:30 ジュニアスイミング 成人は1.5コースのみ 使用可	15:00~15:30 ひきしめトレーニング スタッフ		
15:00				14:50~15:20 ほぐしローラー [▲] スタッフ	15:15~16:05 幼児体操教室 ジュニア		15:00~15:45 Hula (隔週) Megumi	16:15~17:15 パレエ ジュニア	14:55~15:15 初めて太極拳 瀧本			16:15~17:15 フラフープ カルチャー (有料) 森本		
16:00					16:15~17:15 パレエ ジュニア			16:15~17:15 パレエ ジュニア	15:15~15:55 太極拳 瀧本					
17:00				17:20~18:50 パレエ ジュニア				17:20~18:50 パレエ ジュニア						
18:00	17:40~18:40 パレエ初級 カルチャー (有料) 式			19:00~19:30 水中運動 スタッフ	19:00~19:30 水中運動 スタッフ		19:00~19:30 水中運動 スタッフ	18:45~19:15 JAZZカルチャー (有料) HISASHI	19:00~19:30 水中運動 スタッフ	19:00~19:30 水中運動 スタッフ	19:15~20:00 ZUMBA 多田			
19:00	18:40~19:10 第1・2・3 センター [▲] 第4・5 トウシューズ (有料) 式			19:20~20:00 チャレンジエアロ40 桜木	19:20~20:00 チャレンジエアロ40 桜木		19:00~20:00 バランスヨガ 川野	19:45~20:30 大人の水泳教室 (有料) スタッフ	19:25~20:05 JAZZ HISASHI	19:15~20:00 チャレンジテクニカル 4泳法(有料) 相木	20:15~21:00 チャレンジエアロ45 河田			
20:00	19:20~20:05 ウォームヨガ 棍			19:20~21:00 ヨガ 骨盤腰痛改善 桜木	19:15~20:00 チャレンジテクニカル 4泳法(有料) 相木		20:05~20:50 脂肪燃焼エアロ45 米倉	20:10~20:55 調整整体操 米倉	20:05~20:50 マスター同好会 1・2・3コース使用の為 フリーは4・5・6使用可	20:05~20:50 マスター同好会 1・2・3コース使用の為 フリーは4・5・6使用可				
21:00	20:15~21:00 コアコントロール 棍				21:00~21:45 調整整体操 米倉									
22:00														

★営業時間★ 【月～金】10:00～22:00 【土】10:00～21:00 【日・祝】10:00～18:30 ★運動施設利用可能時間は各曜日最終時間の15分前までのご利用★ ★最終受付は各曜日最終時間の30分前★

《レッスンご利用時の注意事項》

- 強度・難易度は安全に運動して頂くための目安です
体力に合ったレッスンにご参加下さい
- プログラム開始時間以降の途中参加や途中退場は、ご遠慮ください
- 各種プログラムへのご参加の際は、開始5分以上経過の場合はご遠慮ください
- ★マークのみ定員18名となり予約制です
- マークは、初めての方にも安心して入っていただけのプログラムです
- マークは、シューズが必要なプログラムです
- 担当インストラクターは変更・休講になる場合がございます。変更案内は、フロント横掲示板・スタジオ前館内掲示板・リックルFacebookにて配信し、ご案内しておりますので隨時ご確認ください
- プログラムが実施していない時間帯のスタジオ使用はできません

Facebook
「フィットネスコミュニティリックル」



FITNESS COMMUNITY RICL

★ スタジオプログラム ★

時間 レッスン内容 運動量 難易度

◆ストレッチ◆心身をリラックスさせ疲労回復を図ることを目的としています。

こりトレ	20	テニスボール2個分の大きさの道具を使用し身体のこりをほぐしていくクラスです	★	★
バレエ式ストレッチ	20	バレエの要素を取り入れたストレッチプログラム。バレエが初めての方でも気軽に参加できます。	★★	★★
ほぐしローラー	30	筒状のローラーを使って、普段伸ばせない箇所や疲労を感じる部分をほぐし伸ばしていきます。	★	★
ウェーブリング	45	ウェーブしたリングを使って様々な姿勢の改善を行います。 ※個数が18個の為18名限定 当日ジムにて予約制	★★	★★

◆エアロビクス◆リズムに合わせて身体の大きな筋肉を動かし心肺機能を高め脂肪燃焼するクラスです。

らくらくエアロ	30	エアロビクスの入門クラスです。 動きを楽しく覚えていきましょう！！	★	★
チャレンジエアロ	40/45	初心者の方も慣れてきた方も大歓迎♪リズムに合わせて楽しくチャレンジ！！	★★★	★★★
脂肪燃焼エアロ	45/60	みっちり汗をかいてストレス発散！！！心身ともにリフレッシュさせていきます！！	★★★	★★★
エアロ&トレーニング	60	45分でエアロの基礎の動きを身につけます。残り15分で筋力トレーニングを行うクラスです。	★★★	★★

◆ステップ◆リズムに合わせてステップ台への昇降運動を繰り返し心肺機能を高め脂肪燃焼プログラムです。

チャレンジステップ	40	台の上り下り♪リズムに合わせて楽しくチャレンジ！！	★★★	★★★
-----------	----	---------------------------	-----	-----

◆ダンス系◆様々な音楽に合わせて踊る楽しさを味わい、ステップを習得できるプログラムです。

バレエ	30	普段使わない筋肉を使い背中や太股などの無駄な脂肪を落とし美しいボディラインを作ります！！	★★	★★
初めて太極拳	20	太極拳が初めての方大歓迎です！！道具を使用せず、身一つで集中力を高めましょう。	★	★
太極拳	40	自然な呼吸法で新陳代謝や内蔵機能を高めます。「太極拳」48種類の型・剣・扇にチャレンジ♪	★★	★★
JAZZ	40	初心者の方でも大丈夫！JAZZの基本をマスターしましょう！！	★★	★★
SHIN.TANGO	45	タンゴのステップを使ったソロダンス	★★	★★
ZUMBA	45	リズムに合わせて楽しく踊っていきましょう♪初めての方でも簡単なので楽しんでいただけます！！	★★	★
Hula	45	ハワイアンのゆったりとした音楽にあわせて、楽しく身体を動かしていきましょう♪	★	★

◆トレーニング系◆音楽に合わせ身体全体の筋力トレーニングをするプログラムです。

ひきしめトレーニング	30	簡単な筋力トレーニングです。脂肪燃焼・筋力アップに向け引き締めていきましょう！！	★★	★
バレトン	40	バレエ、ヨガ、フィットネスの要素を取り入れ音に合わせて動き、下半身の引き締め、バランス能力の向上	★★	★★
TAEBOフィットネス	50	格闘技と筋力トレーニングを組み合わせて行う有酸素運動。初心者大歓迎♪	★★★	★★

◆機能改善系◆身体のバランスを整え、機能を回復させるプログラムです。

リフレッシュエクササイズKAZE	50	姿勢への意識・歩き方・ストレッチ等、日常生活でも使える動きを紹介します！！	★	★
背骨コンディショニング	40	タオルを使用し背骨の歪みを整え不調を改善し身体をケアしていきます。 ※参加する時は長いタオルをご持参下さい	★★	★★
機能改善運動	45	骨・筋肉の本来の動きを取り戻します。バランスの良い身体が、腰痛・肩こり・膝痛を和らげます。	★★	★
調整体操	45	内側の筋肉を刺激することにより、本来の姿勢を取り戻し身体のバランスを整え・改善していきます！！	★★	★
コアコントロール	45	しなやかさと強さを兼ね備えた身体つくりを目指していきましょう	★★	★★
ストレッチコンディショニング	60	深層部の筋肉を鍛えることで内側から芯の通った身体をつくることができます。	★	★

◆ヨガ◆様々なポーズをする事で体の歪みが矯正され、柔軟性や体力が向上できるプログラムです。

ストレッチヨガ	45	ヨガの動きを取り入れながら、身体を伸ばす事を目的にすすめています。	★	★
ウォームヨガ	45	少し温かめのお部屋で身体全体を動かし伸ばして程良い汗をかいていくクラスです。	★★	★★
ヨガ骨盤腰痛改善	50	ヨガの動きを取り入れながら、骨盤矯正や腰痛改善を目的にすすめています。	★★	★★
バランスヨガ	60	インナーマッスルを鍛えて体の軸を整えるクラス。	★★	★★
ヨガ(日曜日)	60	ご自身の身体をゆっくりと動かし伸ばしていくクラスです	★	★
ヨガ(金曜日)	60	ご自身の身体の変化に気づきながら身体を伸ばし動いていくクラスです	★★★	★★★

★ プールプログラム ★

時間 レッスン内容 難易度

◆水中運動◆水の特性を活かしながら身体の様々な部分を動かし体力向上を目的としたクラスです。

水中運動	20/30	水の特性を利用して、お悩みの症状、部位を改善しトレーニングしていきます。 どなたでも簡単にできます！！	★
アクアピクス	30	水中で音楽に合わせて、足・腰に負担をかけず脂肪を燃焼！！どなたでも簡単にできます！！	★★

レッスン実施の際は3人以上で2コース半、10人以上で3コースもしくは2コース広げて使用させて頂きます。

◆スイミング◆泳ぐ事を目的としたクラスで初心者～上級クラスまでご用意。

初めて4泳法	30	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基本姿勢や手足の動作の習得を目的としたクラス。25m完泳を目指します！！	★
ステップアップ4泳法	30	25m泳げ、さらに4泳法をステップアップさせて、泳力向上を目指すクラス。	★★
チャレンジスイム	45	25m泳げ、さらに4泳法をチャレンジさせて、50m完泳を目指すクラス。	★★★
スイムトレーニング	45	4泳法をゆっくり長く約600m～1000mの距離を泳ぎ込みます。	★★★★

レッスン実施の際は5人以上で2コース、9人以上で3コース使用させて頂きます。

★ プール有料プログラム ★

チャレンジテクニカル4泳法	45	4泳法泳ける方を対象とし水中動作における水の捉え方や泳ぎの基本となるボディポジションの確認を目的としたクラス	★★
ベーシック4泳法	60	初めて～ステップアップのレベルで4泳法の基礎動作をもっとスムーズにキレイにゆっくり泳ぐことを目的としたクラス。	★★
テクニカル4泳法	60	4泳法のフォーミングをより細かく噛み砕いた内容でフォームを改善する事を目的としたクラス	★★

スクールチケット：1枚 583円 / 5枚綴り 1,650円

水中パーソナル	30	指導歴が長くベテランインストラクターによるマンツーマンレッスン	ご希望に合わせてご指導させて頂きます！！	★
---------	----	---------------------------------	----------------------	---

1回 30分 2,200円

大人の水泳教室	45	全くのプール初心者の方。25m泳げない方。1人1人のご希望、目標に合わせてご指導させて頂きます！！	※各定員5名	★
---------	----	---	--------	---

1ヶ月 計4回：会員 3,300円 / 会員外 6,600円

★ スタジオ有料プログラム ★

ボディコントロール	30	人間の本来ある姿勢へと導くクラスです。	★
-----------	----	---------------------	---

1回券：550円

JAZZカルチャー教室	30	スタンディングやウォーキングを組み込み、踊りに必要な体の使い方や動き方を習得するクラス。	★
-------------	----	--	---

1回券：770円

アフリカンリズムステップ	50	本場アフリカで習得したダンスレッスンです。動きも簡単なので誰でも参加しやすくなっています。	★
--------------	----	---	---

1回券：770円

フラフープ	60	フープを使って骨盤まわりの筋肉をまんべんなく刺激し、理想的なくびれをつくります。	※定員10名	★
-------	----	--	--------	---

1回券：1,100円

美バレエカルチャー	30	水曜日のレギュラークラスでその日行ったレッスン内容をより細かく噛み碎き復習するクラスです！	★

</tbl