

レッスンプログラム

2026/7-9月

	月		火		水			金		土		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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	定員18名クラスです ジムにて予約制です												
11:00	10:30～11:15 ★ウェープリング 梶	10:30～10:50 水中運動 スタッフ	10:10～10:50 ♥️ 背骨 コンディショニング 松野		10:15～11:00 ♥️ ストレッチヨガ 愛場	10:30～11:15 スイムトレーニング 吉田		10:30～11:30 ♥️ ヨガ 梶	10:30～10:50 ♥️ 水中運動 スタッフ	10:10～10:40 ♥️ ボディコントロール カルチャー(有料) HISASHI	10:15～11:00 ジュニアスイミング		
12:00	11:25～12:10 ♥️ コアコントロール 梶	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	11:10～12:00 ♥️ アフリカンリズム ステップ(有料) 愛場	11:30～12:00 ベビースイミング		11:40～12:05 ♥️ TANGO基礎 梶	11:00～12:00 テクニカル4泳法 (有料) 吉田	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	11:30～12:00 初めて 4泳法 スタッフ	11:30～12:20 ♥️ リフレッシュ エクササイズKAZE 森本
13:00	12:20～13:05 ♥️ ZUMBA YUKIE	11:30～12:30 ベーシック4泳法 (有料) 神野	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		12:05～12:25 SHIN.TANGO	12:10～12:55 ♥️ 大人のスイム教室 (有料) スタッフ	11:55～12:40 ♥️ ZUMBA CHIE	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
14:00	13:15～14:00 ♥️ チャレンジエアロ45 船井	13:15～13:45 ♥️ アクアビクス スタッフ	13:05～13:45 ♥️ バレトン HISASHI	13:15～13:45 ♥️ アクアビクス スタッフ	13:05～13:25 ♥️ バレエ式ストレッチ 式	13:15～13:45 ♥️ アクアビクス スタッフ		13:05～14:05 ♥️ エアロ & トレーニング 園田	13:15～13:45 ♥️ アクアビクス スタッフ	13:15～14:15 ♥️ 健康リハビリ体操 (有料) 久保井			13:30～14:30 ♥️ ヨガ 井本
15:00	14:15～15:00 ♥️ ストレッチヨガ スタッフ		13:55～14:35 ♥️ チャレンジSTEP40 スタッフ		14:05～14:35 ♥️ 美バレエカルチャー (有料) 式			14:15～14:45 ♥️ らくらくエアロ スタッフ		14:45～15:45 フリースタイルダンス (有料) (第2・4の隔週) 田城	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 ♥️ ひきめトレーニング スタッフ
16:00	15:15～16:05 幼児体操教室 ジュニア	14:50～18:30 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	15:00～15:45 ♥️ Hula (第1・3の隔週) Megumi				16:30～17:15 ♥️ 太極拳 柳田				16:15～17:15 ♥️ フラフープ カルチャー (有料) 森本
17:00	16:15～17:05 小学生体操教室 ジュニア		16:15～17:15 ♥️ バレエ ジュニア		16:15～17:15 ♥️ バレエ ジュニア	14:50～18:30 ジュニアスイミング 成人は1.5コースのみ 使用可							
18:00	17:40～18:40 ♥️ バレエ初級 カルチャー (有料) 式		17:20～18:50 ♥️ バレエ ジュニア		17:20～18:50 ♥️ バレエ ジュニア			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	19:15～20:00 ♥️ ZUMBA 多田	19:00～19:30 水中運動 スタッフ		
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	19:00～19:30 ♥️ 水中運動 スタッフ		19:15～20:00 ♥️ チャレンジエアロ45 山崎	19:00～20:00 ♥️ バランスヨガ 川野	19:45～20:30 ♥️ 大人のスイム教室 (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				
20:00	19:20～20:05 ♥️ ウォームヨガ 梶		20:10～21:00 ♥️ ピラティス 山崎	20:05～20:50 マスターズ同好会 1・2・3コース使用の為 フリーは4・5・6使用可	20:10～20:55 ♥️ 脂肪燃焼エアロ45 米倉		20:15～21:00 ♥️ チャレンジエアロ45 河田		20:05～20:50 マスターズ同好会 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 ♥️ ストリートダンス 高橋				21:00～21:45 ♥️ 調整体操 米倉								
22:00	21:05～21:35 ♥️ ストリートダンス ブラッシュアップ (有料) 高橋												

木曜日定休日

≪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・リッカルFacebookにて配信し、
 ご案内しておりますので随時ご確認ください
 ■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カル」



★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頑張って頂けます。	★★	★★
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	台の上り降り♪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っていきます！！	★★	★★
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！！	★★	★★
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す♪	★	★
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♪	★★	★★
TANGO基礎	25	TANGOの基礎ステップでシェイプアップ	★★	★★
SHIN.TANGO	20	タンゴのステップを使ったソロダンス	★★	★★
ストリートダンス	45	アップテンポの音楽でステップをメインとしたダンスクラスです。 簡単なステップとジャンプで全身運動	★★	★★
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！！	★★	★

◆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	★★	★★

◆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！！	★	★
ピラティス	45	体幹を中心に姿勢改善や身体のバランスを整えるエクササイズ	★	★
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ていきます。※参加時は長いタオル(フェイスタオル以上のスポーツタオル)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づ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きます。	★	★
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きます。	★★	★★
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！！	★
アクアビクス	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いただきます。

◆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泳法をステップアップさせて、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コース使用させていただきます。

★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泳法泳げ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いただきます！！	★
---------	----	---	---

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いただきます！！ ※ 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★

フリースタイルダンス	60	K-POPやJ-POPの曲で楽しく踊るクラスです。	★
------------	----	---------------------------	---

1回券：1,650円

ストリートダンスブラッシュアップ	30	ストリートダンスのクラスで振り付けしたものをより細かく丁寧に指導するクラス	★
------------------	----	---------------------------------------	---

1回券：880円

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また音楽を聴くだけでも楽しくなれるクラスです。	★
--------------	----	---	---

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に行ったレッスン内容をより細かく噛み砕き復習するクラスです！	★
-----------	----	--	---

1回券：550円

第1・2・3 センターカルチャー	30	本格的なセンターをメインとしたバレエが習得できるクラスです！！	★★
第4・5 トゥシューズカルチャー	30	トゥシューズを履いて日常では味わえない本格バレエが習得できるクラスです！	★★

1回券：550円

バレエ初級カルチャー	60	パーレッスンのみをメインとしたクラスです。	★★
------------	----	-----------------------	----

1回券：1,100円

健康リハビリ体操	60	リハビリを目的としたクラス。病院等でリハビリを進めれた方。足腰が弱っている方におススメ。ゆっくりと自分のペースですすめます。	★
----------	----	--	---

1ヶ月 計4回：会員 2,200円 /会員外 6,600円



STUDIO POOL TIME TABLE