



2025.4/2~6/30

古曽部防災公園体育館 バーチャルレッスンスケジュール



1レッスン：550円 / お得な1ヶ月定期券：3,300円 ※券売機でご購入ください

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							
30							
10:00							
30							
10:00	RADICAL YOGA (ラディカル ヨガ)	LATIN DANCE (ラテンダンス)	RADICAL AERO (ラディカル エアロ)	OXIGENO (オキシジェノ)	FIGHT DO (ファイト ドウ)	MEGADANZ (メガダンス)	OXIGENO (オキシジェノ)
11:00							
30							
11:00	RADICAL AERO (ラディカル エアロ)	RADICAL YOGA (ラディカル ヨガ)	OXIGENO (オキシジェノ)	UBOUND (ユーバウンド)	RADICAL YOGA (ラディカル ヨガ)	RADICAL YOGA (ラディカル ヨガ)	LATIN DANCE (ラテンダンス)
12:00							
30							
12:00	MEGADANZ (メガダンス)	FIGHT DO (ファイト ドウ)	LATIN DANCE (ラテンダンス)	MEGADANZ (メガダンス)	LATIN DANCE (ラテンダンス)	ELEVEN (イレブン)	FIGHT DO (ファイト ドウ)
13:00							
30							
13:00	OXIGENO (オキシジェノ)	MEGADANZ (メガダンス)	RADICAL STEP (ラディカル ステップ)	RADICAL YOGA (ラディカル ヨガ)	RADICAL AERO (ラディカル エアロ)	FIGHT DO (ファイト ドウ)	RADICAL AERO (ラディカル エアロ)
14:00							
30							
14:00	ELEVEN (イレブン)	OXIGENO (オキシジェノ)	FIGHT DO (ファイト ドウ)	LATIN DANCE (ラテンダンス)	UBOUND (ユーバウンド)	RADICAL AERO (ラディカル エアロ)	MEGADANZ (メガダンス)
15:00							
30							
15:00	FIGHT DO (ファイト ドウ)	RADICAL STEP (ラディカル ステップ)	MEGADANZ (メガダンス)	RADICAL AERO (ラディカル エアロ)	MEGADANZ (メガダンス)	OXIGENO (オキシジェノ)	RADICAL YOGA (ラディカル ヨガ)
16:00							
30							
16:00	LATIN DANCE (ラテンダンス)	RADICAL AERO (ラディカル エアロ)	RADICAL YOGA (ラディカル ヨガ)	FIGHT DO (ファイト ドウ)	OXIGENO (オキシジェノ)	LATIN DANCE (ラテンダンス)	RADICAL STEP (ラディカル ステップ)
17:00							
30							
18:00							
30							
18:00	18:30~19:15 MEGADANZ (メガダンス)	18:30~19:15 LATIN DANCE (ラテンダンス)	18:30~19:15 RADICAL AERO (ラディカル エアロ)			18:30~19:15 FIGHT DO (ファイト ドウ)	
19:00							
30							
19:00	19:30~20:15 RADICAL YOGA (ラディカル ヨガ)	19:30~20:15 OXIGENO (オキシジェノ)	19:30~20:15 RADICAL YOGA (ラディカル ヨガ)			19:30~20:15 OXIGENO (オキシジェノ)	
20:00							
30							

運動強度は各自で調整し無理なく動ける範囲で楽しみましょう！



※写真はイメージです

- 高槻市立古曽部防災公園体育館
- TEL:072-681-0031
- 〒569-1115 高槻市古曽部町3-15-1
- <http://shisetsu.mizuno.jp/m-7212>

各プログラム	プログラム内容・効果 / 運動強度 / クラス定員
OXIGENO (オキシジェノ)	ピラティスとヨガをベースに作成されたオキシジェノは、呼吸と流れるような動きで柔軟性と可動域向上を望めます。 優しい音楽に心と体をゆだね自分自身に問いかけることで、今まで感じたことのないような平安と幸福感を得ることができます。 運動強度：★★★☆☆ / 定員：5名 / 時間：OXIGENO (約45分)
RADICAL AERO (ラディカル エアロ)	RADICAL AEROは簡単で刺激的でエネルギッシュな動きで脂肪燃焼、下半身強化、循環器機能強化が望むことができるプログラムです。 運動強度：★★★☆☆ / 定員：4名 / 時間：RADICAL AERO (約30分) + STRETCHING (約15分)
MEGADANCE (メガダンス)	音楽、運動、リズムの情熱をダンスで表現できる最高のプログラム。レグトン、ポップダンス、ダンスホール、ラテン、アフロ、サルサ、ヒップホップ、ジャズ、ブラジリアン。ワールドワイドにダンスレッスンを楽しみながら、ダイエットや筋コンディショニングを行っていきましょう！ 運動強度：★★★☆☆ / 定員：4名 / 時間：MEGADANCE (約45分)
LATIN DANCE (ラテンダンス)	ダンスプログラム「MEGADANCE」より、選りすぐりのラテンナンバーだけを抽出したプログラム「LATIN DANCE」。 レグトン、ラテン、サルサ、ラテンポップを踊りながら脂肪燃焼できる、情熱的で最高のプログラムです。 運動強度：★★★★☆ / 定員：4名 / 時間：LATIN DANCE (約30分) + STRETCHING (約15分)
FIGHT DO (ファイト ドウ)	脂肪燃焼を究極に行える最高のカーディオワークアウトです。ボクシング、キックボクシング、マッシュアルアーツのテクニックで行う様々な攻撃方法とスポーツエクササイズで代謝を上げていきカロリーを消費します。同時に柔軟性、可動域、パワーやスピード性も養うことが可能です。 運動強度：★★★★☆ / 定員：4名 / 時間：FIGHT DO (約30分) + STRETCHING (約15分)
UBOUND (ユーバウンド)	MAXの力で動いても、まだまだエネルギーがみなぎっていることを感じる不思議な魅力を持ったユーバウンド。 ミントランポリンを使って関節に大変優しいローインパクトな、だけど脂肪燃焼に優れた楽しさが見いだせないプログラムです。 運動強度：★★★★★ / 定員：5名 / 時間：UBOUND (約30分) + STRETCHING (約15分)
ELEVEN (イレブン)	自重で行う究極のRADICAL H.I.I.T.プログラムで体の限界まで追い込みましょう！ 体重減少、筋肉増加、カーディオエクササイズの向上が見られることでしょう。 運動強度：★★★★★ / 定員：4名 / 時間：ELEVEN (約30分) + STRETCHING (約15分)
RADICAL STEP (ラディカル ステップ)	STEPクラスの王道！RADICAL STEPで効果的に脂肪を燃やし、体幹を鍛えていきましょう！ 運動強度：★★★☆☆ / 定員：5名 / 時間：RADICAL STEP (約30分) + STRETCHING (約15分)
RADICAL YOGA (ラディカル ヨガ)	前半15分は椅子を使ったワークアウトで姿勢向上に効果的なプログラムを行い、後半は体内エネルギーを目覚めさせるポーズや呼吸、瞑想を行う事で自分自身の幸福感、感情の調整、脊柱の調整、内臓の活性化、ストレス緩和、柔軟性を効果的に整えるプログラムを行います。 運動強度：★★★☆☆ / 定員：5名 / 時間：YOGA SENIOR (約15分) + RADICAL YOGA (約30分)

- 体育館窓口にて受付後、バーチャルルームへご案内いたします。
- 安全面を考慮しプログラム開始後の途中は入場はご遠慮ください。 ※途中退室可
- プログラム内容は予告無しに変更する場合があります。
- 1ヶ月定期券：3,300円 / 1レッスン：550円 ※定期券の払い戻しはいたしません。
- プログラムで使用するツール（ステップ台、ミントランポリンなど）のご準備は各自でお願いします。
- プログラム内容は定期的に変更し更新していきます。
- プログラム中の運動強度は各自でご調整ください。無理せず動ける範囲で楽しみましょう。
- 定期券をお持ちの方は1週間先のプログラムの事前予約が可能です。
- プログラムにより受講定員が異なります。詳しくはプログラム内容欄をご参照ください。
- プログラム終了後は速やかにご退場ください。約15分後に次のプログラムが開始されます。

超少人数制で快適レッスン！



古曽部でバーチャルを体感しよう！

- 機械の不具合やトラブル（映像が消える・止まる・音声がでないなど）があった際、恐れ入りますが内線300番の体育館事務所までご連絡ください。