




4月 代官山FIELD スタジオプログラムスケジュール

●開館時間：平日 7:00～21:00 土・日・祝 9:00～21:00

●休館日：第2、第4月曜日（祝休日に当たる場合は翌平日）

一般プログラム 都度参加：¥1,000	映像プログラム (ラディカルフィットネス) 都度参加：¥500	ASOBU プログラム (予約制)	事前応募制プログラム	事前応募制 キッズプログラム	キッズプログラム・グループエクササイズ詳細／ キッズプログラム  ASOBUプログラム  詳細はコチラ ⇒
------------------------	---------------------------------------	-------------------------	------------	-------------------	---

	月 曜 日 Monday	火 曜 日 Tuesday	水 曜 日 Wednesday	木 曜 日 Thursday	金 曜 日 Friday	土 曜 日 Saturday	日 曜 日 Sunday	
07:00	7:15～7:45 ヨガ	7:15～7:45 ボディリセット	7:30～8:00 高強度 インターバルトレーニング ＜New！＞	7:15～7:45 格闘技プログラム	7:30～8:00 ストレッチフィットネス			07:00
08:00	8:00～8:30 ボディリセット	8:00～8:30 ステッププログラム	8:15～8:45 トランポリン	8:00～8:30 ボディリセット	8:15～8:45 ボディメイク			08:00
09:00	9:00～9:30 エアロビクス	9:15～9:45 バイクプログラム	9:00～9:30 ダンスミックス	9:00～9:30 バイクプログラム	9:00～9:30 トランポリン	9:15～10:15 ベーシックヨガ 担当：井上	9:10～10:10 アドバンスヨガ 担当：澁谷	09:00
10:00	9:45～10:15 トランポリン		10:00～10:45 ベーシックヨガ 担当：KAZU	10:00～11:00 産後リカバリー ピラティス ⇒応募終了	9:45～10:15 格闘技プログラム			10:00
11:00	10:30～11:00 格闘技プログラム	10:15～11:15 体幹トレーニング ⇒応募終了	11:00～11:30 バイクプログラム	ベジック	10:30～11:15 ズンバ 担当：Aki	10:30～11:30 アドバンスヨガ 担当：井上	10:45～11:15 トランポリン	11:00
	11:15～11:45 ストレッチフィットネス			11:30～12:15 UBOUND (トランポリン) 担当：川目		11:45～12:00 ボディリセット (無料体験)	11:30～12:00 格闘技プログラム	12:00
12:00	12:00～12:15 ヨガ (無料体験)	[ASOBU] グループエクササイズ 12:00～12:50	[ASOBU] グループエクササイズ 12:00～12:50		ASOBU グループエクササイズ 12:00～12:50		12:30～12:45 ボディリセット (無料体験)	12:00
	12:45～13:15 ボディリセット			12:45～13:15 トランポリン				13:00
13:00	13:30～14:00 ダンスミックス	[ASOBU] グループエクササイズ 13:00～13:50	[ASOBU] グループエクササイズ 13:00～13:50	13:45～14:15 格闘技プログラム	13:15～14:30 太極拳 ※レクリエーションルーム	＜キッズプログラム＞ NEOスマイル シップスポーツ ※通年プログラム ⇒キャンセル待ち  ／詳細はコチラへ		14:00
14:00	14:30～15:00 バイクプログラム	14:15～14:30 ヨガ (無料体験)			14:15～14:30 ボディリセット (無料体験)			14:00
15:00	15:15～15:45 ボディメイク	＜New！＞ [ASOBU] パーソナル トレーニング 15:00～18:00		＜キッズプログラム＞ こどもキッズ 初めての体操教室 ⇒応募終了 体力テストのコツ教室 ⇒応募終了 チアダンススクール ⇒キャンセル待ち			＜New！＞ [ASOBU] パーソナル トレーニング 14:00～18:00	15:00
16:00	16:15～16:45 ヨガ					[ASOBU] グループエクササイズ 16:00～16:50		16:00
17:00	17:00～17:30 ボディリセット				＜キッズプログラム＞ スラックライン教室 ⇒応募終了	[ASOBU] グループエクササイズ 17:00～17:50		17:00
18:00	17:45～18:15 ステッププログラム	[ASOBU] グループエクササイズ 18:00～18:50		アトハス	＜New！＞	18:15～18:45 ボディリセット	18:15～18:45 ヨガ	18:00
	18:30～19:00 トランポリン							19:00
19:00	19:15～19:45 ラテンダンス	19:10～19:40 ダンスミックス	19:00～19:45 マーシャルワークアウト 担当：原田	19:00～19:45 UBOUND (トランポリン) 担当：矢本	[ASOBU] パーソナルトレーニング 19:00～19:45	19:15～19:45 ボディメイク	19:15～19:45 ストレッチフィットネス	19:00
20:00	＜New！＞ 20:00～20:30 高強度 インターバルトレーニング	20:00～20:45 夜活ヨガ ⇒応募終了	20:00～20:30 ストレッチフィットネス	20:15～20:30 ヨガ (無料体験)	20:00～20:45 ピラティス 担当：池田			20:00

ラディカルフィットネスとは？

「安全、効果、楽しさ」を追求したフィットネスプログラムです。
代官山スポーツプラザでは映像プログラムを導入しております。
気軽に！いつでも！ご参加いただけます！迫力満点のサウンドと最新映像
を是非体験してみてください！継続して参加しているとより効果的です！



RADICAL
FITNESS

代官山スポーツプラザ プログラム一覧 (2023.2～)



一般プログラム

経験豊富なインストラクターが指導するレッスンです。
初めての方でも安心してご参加いただける内容となっております。

●都度参加料金：1,000円



【プログラム】	【内 容】	【強 度】
ベーシックヨガ	ヨガの基礎を学べる教室です(初級者向け)	★
アドバンスヨガ	ヨガの中級コース。少し難しいポーズに挑戦してみませんか？ (中級者向け)	★★
ピラティス	骨盤周りの筋肉を鍛え、骨盤のポジションを整えるプログラム	★★
マーシャルワークアウト	格闘技の動きで全身の筋肉を使う有酸素プログラム 初心者向けの内容なので初めての方でも安心です！	★★
ZUMBA	ラテンダンスを中心に、世界中のジャンルのリズムやステップが取り入れられたダンスです	★★
UBOUND (トランポリン)	独自のラディカルミュージックとトランポリンの躍動でシンプルに、かつテンポよく、 体幹筋群に効果的な刺激を与えるプログラムです	★★ (ベーシック)
		★★★ (アドバンス)
太極拳	武術を基にしたゆったりとした運動です ※レクリエーションルームにて実施	★



ラディカルフィットネス (最新映像プログラム)

映像フィットネスプログラムです。

世界で人気のトレーナーによる臨場感満載のレッスンをご提供いたします。
ラディカルフィットネス独自のメソッドで、初心者でも安心して参加していただけます。

●都度参加料金：500円



【プログラム】	【内 容】	【強 度】
カ ー デ イ オ 系 TOP RIDE バイク プログラム	心肺持久力、筋肉向上を目的とした固定式バイクでのサイクリングプログラムです。	★★★
UBOUND トランポリン プログラム	心肺機能や体幹、下腿の筋力を向上することを目的としていますが、ミニトランポリンの 弾力面を使用する高強度かつ膝や足首等への負担は少ないトレーニングプログラムです。	★★★
ELEVEN 高強度インターバルトレーニング	数十秒の高強度トレーニングを休憩を挟みながら行います。30分という短時間のエクササイズ ですが、全力で動くことで運動終了後も脂肪燃焼が継続するためシェイプアップ、体力アップ、 スタミナ強化に効果抜群です。	★★★★
筋 力 系 FIGHT DO 格闘技プログラム	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です。	★★★
HYPER C ボディメイク	短時間でお腹とお尻を強化。腹部の脂肪燃焼に大きな効果が得られる、革新的で挑戦的な プログラムです。	★★
RADICAL STEP ステップ プログラム	短時間でしっかり運動効果を出したい方向けのシンプルな有酸素運動と、ステップ台の 段差を利用した筋力トレーニングです。	★★
ダ ン ス 系 MEGADANZ ダンスミックス	シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどの運動効果だけでなく、ダンスの振付を 習得する喜びや時間を忘れ非日常の空間の中でメガ女な楽しさを感じることができます。	★★
LATIN DANCE ラテン ダンス	ラテンミュージックに合わせて、楽しくダンス。男女共に楽しめるプログラムです。	★★
RADICAL AERO エアロビクス	シンプルでスピーディなエアロビクス。短時間でしっかり汗をかきたい方におすすめです。	★★
柔 軟 ・ バ ラ ン ス 系 OXIGENO ボディリセット	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、バランス感覚とあらゆる角度から体にアプローチをします。	★★
SENIOR FITNESS ストレッチ フィットネス	シンプルなストレッチを通じて全身をほぐすプログラム。 可動域を広げて動きやすい体づくりを目指します	★
RADICAL YOGA ヨガ	流れるような動きで行うヨガクラス。じっと止まってポーズをとるヨガに比べバランスや 筋力を鍛えることができます。	★

【定員】	ヨガ系&ピラティス ⇒14名
	トランポリン ⇒10名
	その他プログラム ⇒12名
	太極拳 ⇒15名

お得なサブスクで何度でも「体験」！サブスク会員募集中！！
「定額」で「3施設共通利用可能」定額会員システム「プレスボしびや」



WEB入会はこちらから→

PLAYV SPORTS SHIBUYA 代官山