

12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
対象：中学生以上

映像プログラム
(ラディカルフィットネス)
都度参加：¥500
対象：中学生以上

ASOBU
プログラム
(予約制)

事前応募制
プログラム

＼事前応募・予約制プログラム詳細／
事前応募制 ASOBU
プログラム 詳細はコチラ ⇒ 詳細はコチラ ⇒

PLAY! SPORTS
SHIBUYA パートナーズ

	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								07:00
	7:15～7:30 ヨガ（無料体験）	7:15～7:45 ボディリセット	7:15～7:45 高強度インターバル トレーニング	7:15～7:45 ボディリセット	7:15～7:45 ボディリセット	7:15～7:45 ボディリセット	サブスク会員：30分前より受付 一般会員：15分前より受付 ヨガ・ピラティス・ボディリセットを 除き、室内用シユーズが 必要となります。 ¥500でウェア・シユーズの レンタルを行っています。	
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	8:00～8:30 トランポリン	8:00～8:30 バイクプログラム	8:00～8:30 ボディメイク	9:00～9:30 バイクプログラム	9:15～10:15 ベーシックヨガ 担当：井上	08:00
09:00	9:00～9:30 エアロビクス	9:00～9:30 バイクプログラム	9:00～9:30 ボディリセット	9:00～9:30 ヨガ	都度参加大歓迎	10:30～11:15 ズンバ 担当：Aki	9:10～10:10 アドバンスヨガ 担当：溢谷	09:00
10:00	10:00～10:30 バイクプログラム	* 10:15～11:15 体幹トレーニング ⇒募集中！ ※詳細は窓口まで	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 ※4日・11日開催	11:30～12:15 UBOUND（トランポリン） 担当：Uma	ASOBU オリジナルプログラム 12:00～12:50	DENBA Health 無料体験会 12月7日開催 10:30～12:30	10:00
11:00	11:15～11:45 格闘技プログラム					ASOBU オリジナルプログラム 13:00～13:50		11:00
12:00						ASOBU オリジナルプログラム 13:00～13:50		12:00
13:00	12:45～13:15 ヨガ	[ASOBU] オリジナルプログラム 12:00～12:50	[ASOBU] オリジナルプログラム 12:00～14:00			<キッズプログラム> 新感覚！ アーバンスポーツ スラックライン教室 with GIBBON	13:15～13:45 バイクプログラム	13:00
	13:30～14:00 ダンスマックス	[ASOBU] オリジナルプログラム 13:00～13:50						
14:00		* 14:00～14:45 ミズノキッズスポーツ ※2日・9日・16日・23日開催					14:15～14:45 高強度インターバル トレーニング	14:00
	14:30～15:00 バイクプログラム							
15:00	15:15～15:45 ボディメイク						15:15～15:45 ボディメイク	15:00
16:00	16:15～16:45 ラテン ダンス	16:15～16:45 ラテンダンス					[ASOBU] グループエクササイズ 16:00～16:50	16:00
17:00	17:15～17:45 ステッププログラム	17:15～17:45 格闘技プログラム					[ASOBU] グループエクササイズ 17:00～17:50	17:00
18:00	* 18:00～18:45 HIIT脂肪燃焼トレーニング ※9日・16日体験会開催						18:15～18:45 ボディリセット	18:00
19:00	18:15～18:45 トランポリン	19:00～19:45 ストライクボクシング 担当：MATSU					18:15～18:45 ヨガ	19:00
20:00		都度参加大歓迎					19:15～19:45 ボディメイク	19:00
		* 20:00～20:45 初心者向け お尻トレーニング ※9日・16日体験会開催					19:15～19:45 ボディリセット	20:00

* 印のプログラムは応募制(抽選)となっております。細は施設ホームページをご覧ください。「代官山スポーツプラザ ミズノ」で検索！

太極拳

金曜日 13:15～14:30
場所 レクリエーションルーム

朝活ピラティス

火曜日 07:15～08:00
場所 多目的ルーム
⇒ 募集中！！詳細は窓口まで

Yoga basic

※5日・12日・19日・26日開催
金曜日 07:30～08:30
場所 多目的ルーム

各種プログラムの
詳細は当施設HP
もしくは窓口まで

休館期間のお知らせ

12月29日（月）
から
1月3日（土）

代官山スポーツプラザ プログラム一覧 (2024.4~)

一般プログラム		
対象：中学生以上		
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	★★
ストライクボクシング	実際にグローブを着用して、音楽のリズムに合わせながらインストラクターの持つミットにパンチが打てるボクシングエクササイズです。	★★
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を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)		
対象：中学生以上		
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、下肢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	★★★
	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		短時間でしっかりと運動効果を出した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 ダンスマックス		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級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。短時間でしっかりと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、ねじりや廻旋運動を中心には柔軟性、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(講師あり)	⇒14名
	トランポリンプログラム(講師あり)	⇒10名
	ズンバ	⇒14名
	トランポリン&バイクプログラム(映像)	⇒9名
	その他プログラム(映像)	⇒12名
	ストライクボクシング	⇒12名
	太極拳	⇒20名

サブスクライブ
WEB入会はこちらから
↓↓↓



お得なサブスクで何度も「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「プレスポしぶや」

PLAY SPORTS SHIBUYA パートナーズ