# 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<br>都度参加：¥1,200<br>対象：中学生以上 | 映像プログラム<br>(ラディカルフィットネス)<br>都度参加：¥500<br>対象：中学生以上 | ASOBU<br>プログラム<br>（予約制） | 事前応募制<br>プログラム |
|---|---|---|---|

＼ 事前応募・予約制プログラム詳細 ／

事前応募制プログラム 詳細はコチラ ⇒　　ASOBUプログラム 詳細はコチラ ⇒

PLAT! SPORTS SHIBUTA 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 | | | | | | サブスク会員:30分前より受付<br>一般会員:15分前より受付<br>ヨガ・ピラティス・ボディリセットを除き、室内用シューズが必要となります。<br>￥500でウェア・シューズのレンタルを行っています。 | | 07:00 |
| | 7:15～7:30<br>ヨガ(無料体験) | 7:15～7:45<br>ボディリセット | 7:15～7:45<br>ヨガ | 7:15～7:45<br>ボディリセット | 7:15～7:45<br>ボディリセット | | | |
| 08:00 | 8:00～8:30<br>ボディリセット | 8:00～8:30<br>ステッププログラム | 8:00～8:30<br>ボディリセット | 8:00～8:30<br>バイクプログラム | 8:00～8:30<br>ボディメイク | | | 08:00 |
| 09:00 | 7日・21日 開催 New！<br>9:15～10:00<br>DISCO WORLD | 9:00～9:30<br>バイクプログラム | 9:00～9:30<br>トランポリン | 9:00～9:30<br>ヨガ | 9:00～9:30<br>バイクプログラム | 9:15～10:15<br>ベーシックヨガ<br>担当：井上 | 9:10～10:10<br>アドバンスヨガ<br>担当：澁谷 | 09:00 |
| 10:00 | 21日 休講<br>10:30～11:00<br>バイクプログラム | 10:15～11:15<br>体幹トレーニング | | 10:00～11:00<br>産後リカバリー<br>ピラティス<br>ベーシック | 10:30～11:15<br>ズンバ<br>担当：Aki | 10:30～11:30<br>ベーシックヨガ<br>担当：井上 | 10:30～11:30<br>アドバンスヨガ<br>担当：澁谷 | 10:00 |
| 11:00 | 11:30～12:00<br>格闘技プログラム | | | 11:30～12:15<br>UBOUND<br>（トランポリン） | | | | 11:00 |
| 12:00 | 12:45～13:15<br>ヨガ | 【ASOBU】<br>オリジナルプログラム<br>12:00～12:50 | 【ASOBU】<br>オリジナルプログラム<br>12:00～12:50 | | ASOBU<br>オリジナルプログラム<br>12:00～12:50 | 12:15～12:45<br>ステッププログラム | 12:15～12:45<br>バイクプログラム | 12:00 |
| 13:00 | 13:30～14:00<br>ダンスミックス | 【ASOBU】<br>オリジナルプログラム<br>13:00～13:50 | | 【ASOBU】<br>オリジナルプログラム<br>13:00～13:50 | ASOBU<br>オリジナルプログラム<br>13:00～13:50 | 【ASOBU】<br>グループエクササイズ<br>13:00～13:50 | 13:15～13:45<br>ボディリセット | 13:00 |
| 14:00 | 14:30～15:00<br>バイクプログラム | 14:30～15:00<br>ステッププログラム | 14:00～14:45<br>美姿勢バレエ | | | 【ASOBU】<br>グループエクササイズ<br>14:00～14:50 | 14:15～14:45<br>高強度インターバル<br>トレーニング | 14:00 |
| 15:00 | 15:15～15:45<br>ボディメイク | 15:15～15:45<br>ボディメイク | | | | 【ASOBU】<br>グループエクササイズ<br>15:00～15:50 | 15:15～15:45<br>ボディメイク | 15:00 |
| 16:00 | 16:15～16:45<br>ラテン　ダンス | 16:15～16:45<br>ラテンダンス | <キッズプログラム><br>DIME×Dr.トレーニング<br>小学生対象<br>運動能力向上プログラム<br>※詳細は窓口まで | <キッズプログラム><br>こどもみらい<br>体操教室<br>チアスクール<br>※詳細は窓口まで | | | 16:15～16:45<br>トランポリン | 16:00 |
| 17:00 | 17:15～17:45<br>ステッププログラム | 17:15～17:45<br>格闘技プログラム | | | | 17:15～17:45<br>トランポリン | 17:15～17:45<br>格闘技プログラム | 17:00 |
| 18:00 | 18:15～18:45<br>トランポリン | | | | | 18:15～18:45<br>ボディリセット | 18:15～18:45<br>ヨガ | 18:00 |
| 19:00 | 19:50～20:50<br>ステップ<br>ボディメイク | 19:00～19:45<br>ストライクボクシング<br>担当：MATSU | 19:00～19:45<br>HIIT<br>脂肪燃焼トレーニング | | アドバンス<br>19:00～19:45<br>UBOUND<br>（トランポリン）<br>担当:MACHI | 19:15～19:45<br>ボディメイク | 19:15～19:45<br>ボディリセット | 19:00 |
| 20:00 | | 20:00～20:45<br>ボディ<br>コンディショニング | 20:00～20:45<br>ヒップアップ<br>トレーニング | 20:00～20:30<br>バイクプログラム | 20:00～20:45<br>ピラティス<br>担当：池田 | | | 20:00 |

**【期間限定】朝活太極拳**
水曜日　07:15～08:30
場所　多目的ルーム

**ベーシックヨガ**
水曜日　11:30～12:15
場所　レクリエーションルーム

**アロマピラティス**
木曜日　07:30～08:30
場所　多目的ルーム
※3日、24日開催

**Yoga basic**
金曜日　07:30～08:30
場所　多目的ルーム

**太極拳**
金曜日　13:15～14:30
場所　レクリエーションルーム

# FIELD　プログラムのご案内（裏面）

代官山スポーツプラザ｜各プログラムの内容と特徴を、初めての方にも分かりやすくご案内します

対象・料金・定員などをご確認のうえ、無理のないプログラムからご参加ください。

## 一般プログラム　対象：中学生以上　｜　都度参加料金：1,200円

| プログラム名 | 内容（どんなことをする？） | こんな方におすすめ |
|---|---|---|
| ベーシックヨガ | 基本的な呼吸と姿勢をゆっくり学ぶ、初心者向けのヨガです。無理なく身体を動かし、ヨガの基礎を身につけます。 | ★｜初心者・ヨガ基礎 |
| アドバンスヨガ | ヨガの基本を身につけた方向けに、少し難しいポーズに挑戦する中級クラスです。動きを深めながら練習します。 | ★★｜中級者・ステップアップ |
| ピラティス | 骨盤まわりの筋肉を意識して動かし、骨盤の位置を整えるプログラムです。ゆっくり丁寧に身体を動かします。 | ★｜骨盤まわり・身体の安定 |
| ストライクボクシング | グローブを着け、音楽に合わせてインストラクターのミットを打つ運動です。パンチを繰り返して楽しく身体を動かします。 | ★★｜ボクシング・リフレッシュ |
| ZUMBA（ズンバ） | ラテン音楽を中心に、世界各地のリズムとステップで踊るダンスです。振り付けを楽しみながら全身を動かします。 | ★★｜ダンス・全身運動 |
| UBOUND（トランポリン） | 音楽に合わせてミニトランポリンの上でテンポよく動くプログラムです。シンプルな動きで体幹まわりを使います。 | ★★ベーシック／★★★アドバイス｜体幹・持久力 |
| 太極拳 | 武術をもとにした、ゆったりとした動きを行うプログラムです。落ち着いたペースで身体を動かします。※レクリエーションルームで実施 | ★｜ゆったり運動・初心者 |
| 【NEW】美姿勢バレエ | バレエの動きを取り入れ、しなやかで美しい姿勢づくりを目指します。初心者の方も大歓迎！ | ★｜姿勢改善・しなやかな身体 |
| 【NEW】DISCO WORLD | 懐かしいディスコ音楽に合わせて楽しくダンス！簡単なステップで全身を動かします。 | ★｜ダンス・リフレッシュ |
| 【NEW】ボディコンディション | ストレッチや体幹運動で身体のバランスを整え、動きやすい身体を目指します。 | ★｜体幹強化・コンディション調整 |

初めての方も安心してご参加いただけます。運動に不安がある場合は、事前にスタッフへご相談ください。

## 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　｜　都度参加料金：500円

| プログラム名・分類 | 内容（どんなことをする？） | こんな方におすすめ |
|---|---|---|
| 【カーディオ系】TOP RIDE（バイクプログラム） | 固定式バイクを使い、室内でサイクリングを行うプログラムです。音楽に合わせてこぎ、心肺持久力と筋力の向上を目指します。 | ★★★｜持久力・脚力 |
| 【カーディオ系】UBOUND（トランポリン） | ミニトランポリンの弾力を使い、テンポよく全身を動かす高強度運動です。膝や足首への負担を抑えながら体幹と脚を使います。 | ★★★｜体幹・脚力 |
| 【カーディオ系】ELEVEN（高強度インタバルトレーニング） | 数十秒の高強度運動と休憩を繰り返す30分のプログラムです。短時間でしっかり動き、体力とスタミナの向上を目指します。 | ★★★★｜高強度・体力向上 |
| 【筋力系】FIGHT DO（格闘技プログラム） | キックボクシングやムエタイなどの動きを取り入れ、全身を動かします。筋力・持久力・俊敏性・柔軟性の向上を目指します。 | ★★★｜全身運動・持久力 |
| 【筋力系】HYPER C（ボディメイク） | 短時間でお腹とお尻を集中的に動かす、挑戦的なボディメイクプログラムです。腹部をしっかり使いたい方に向いています。 | ★★｜お腹・お尻 |
| 【筋力系】RADICAL STEP（ステッププログラム） | シンプルな有酸素運動と、ステップ台の段差を使った筋力運動を組み合わせます。短時間でしっかり身体を動かします。 | ★★｜ステップ・筋力運動 |
| 【ダンス系】MEGADANZ（ダンスミックス） | さまざまなダンスの振り付けを楽しみながら身体を動かします。柔軟性の向上やリフレッシュを目指すプログラムです。 | ★★｜ダンス・リフレッシュ |
| 【ダンス系】LATIN DANCE（ラテンダンス） | ラテン音楽に合わせて、分かりやすいステップで楽しく踊るプログラムです。男女を問わず参加でき、初心者にもおすすめです。 | ★★｜初心者・ダンス |
| 【ダンス系】RADICAL AERO（エアロビクス） | シンプルでテンポのよいエアロビクスを行います。短時間でしっかり身体を動かし、汗をかきたい方におすすめです。 | ★★｜初心者・有酸素運動 |
| 【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、ねじりを中心に動きます。柔軟性、姿勢、バランスを整えることを目指します。 | ★★｜柔軟性・姿勢 |
| 【柔軟・バランス系】SENIOR FITNESS（ストレッチフィットネス） | シンプルなストレッチで全身をゆっくりほぐします。身体を動かせる範囲を広げ、日常で動きやすい身体づくりを目指します。 | ★｜初心者・シニア |
| 【柔軟・バランス系】RADICAL YOGA（ヨガ） | 流れるようにポーズをつなげて動くヨガです。止まって行うヨガよりも連続して身体を使い、バランスと筋力を鍛えます。 | ★｜初心者・バランス |

## 定員・サブスク入会案内

### 定員一覧

| 定員区分 | 定員 |
|---|---|
| ヨガ系＆ピラティス＆美姿勢バレエ＆ボディコンディショニング | 14名 |
| トランポリンプログラム（講師あり） | 10名 |
| ズンバ＆DISCO WORLD | 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 |

### 施設情報

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（祝休日の場合は翌平日）

初めての方もお気軽にご参加ください。
プログラム選びに迷った場合は、スタッフへお声がけください。

### 定額サービス：プレスポしぶや

3施設で使える！お得な定額利用サービス

月額定額で、代官山スポーツプラザ・猿楽トレーニングジム・ひがし健康プラザの対象施設（プール・トレーニングジム）と対象プログラムをご利用いただけます。

一般会員

**月額 6,000円（税込）**

高齢者・障がい者・中高生

**月額 3,800円（税込）**

※初月のみ、保険料等として別途1,000円をいただきます。

WEBで簡単お申し込み！

※減額対象の方は窓口で本人確認書類の提示が必要です。
※高齢者の減額は、60歳の免除申請をした翌月から適用されます。
QRコードから仮登録後、窓口でお手続きください。