

# 10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 プログラム 詳細はコチラ ⇒   
 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	07:15~7:30 ヨガ (無料体験)	07:15~7:45 ボディリセット	07:15~7:45 ボディリセット	07:15~7:45 ヨガ	サブスク会員:30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、室内用シューズが 必要となります。 ¥500でウェア・シューズの レンタルを行っています。	
08:00	08:00~8:30 ボディリセット	08:00~8:30 ステッププログラム	08:00~8:30 トランポリン	08:00~8:30 ボディメイク		
09:00	09:00~9:30 エアロビクス	09:00~9:30 バイクプログラム	09:00~9:30 ヨガ	09:30~10:00 バイクプログラム	09:15~10:15 ベーシックヨガ 担当：井上	10/13休講 09:10~10:10 アドバンスヨガ 担当：澁谷
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 ⇒募集終了	* 10:00~11:00 産後リカバリー ピラティス ⇒募集終了	10:30~11:15 ズンバ 担当：Aki	10:30~11:30 ベーシックヨガ 担当：井上	* 10:30~11:30 ウォーク& ジョギング講座 ※詳細は窓口まで
11:00	11:15~11:45 格闘技プログラム		ベテラック 11:30~12:15 UBOUND (トランポリン) 担当：Uma	ASOBU グループエクササイズ 12:00~12:50		* 11:30~12:30 ランニングパーソナル 
12:00	12:45~13:15 ヨガ	[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 13:00~13:50	13:15~ 14:30 太極拳 ※レクリエー ションルーム	10/13休講 13:15~13:45 バイクプログラム
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			<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 	10/13休講 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	<キッズプログラム> ミスノ マルチスポーツ教室 年少～年長対象 ※詳細は窓口まで	<キッズプログラム> DIME×Dr.トレーニング 小学生対象 運動能力向上プログラム ※詳細は窓口まで	<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 ※詳細は窓口まで		10/13休講 15:15~15:45 ボディメイク
15:00	15:15~15:45 ボディメイク				[ASOBU] グループエクササイズ 16:00~16:50	10/13休講 16:15~16:45 トランポリン
16:00	16:15~16:45 ラテン ダンス	16:15~16:45 トランポリン			[ASOBU] グループエクササイズ 17:00~17:50	10/13休講 17:15~17:45 格闘技プログラム
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				10/13休講 18:15~18:45 ヨガ
18:00	18:15~18:45 トランポリン				18:15~18:45 ボディリセット	10/13休講 19:15~19:45 ボディリセット
19:00	19:00~19:45 ストライクボクシング 担当：MATSU	19:00~19:45 ストライクボクシング 担当：MATSU	19:00~19:45 UBOUND (トランポリン) 担当：MACHI	19:00~19:30 ボディメイク	19:15~19:45 ボディメイク	
20:00	*20:00~20:45 初心者向け お尻トレーニング ⇒募集終了	*20:00~20:45 ストレッチ&体幹 ⇒募集終了		20:00~20:45 ピラティス 担当：池田		

\* 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!

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!



# 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て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)

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ゾットで、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 ィ 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、体カアップ、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(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
太極拳	⇒20名

サブスクリプション  
WEB入会はこちらから  
↓↓↓



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「プレスポしぶや」

PLAY! SPORTS SHIBUYA 代官山