

6月 スタジオレクショナルプログラム

	月		火		木		金		土		日	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
9:00	9:30~9:45 ストレッチ		9:30~9:45 ストレッチ		9:30~9:45 ストレッチ			9:30~9:45 ストレッチ	9:30~9:45 ストレッチ		9:30~9:45 ストレッチ	
10:00		やさしいエアロ 10:00~11:00		転倒予防 9:30~10:30		さわやか健康 10:00~11:00	太極拳 10:00~11:00			リフレッシュ ヨガ 10:00~11:00		肩こり腰痛ケア 10:00~11:00
11:00	11:45~12:00 ストレッチ		11:45~12:00 ストレッチ		11:45~12:00 ストレッチ		11:45~12:00 ストレッチ		11:45~12:00 やさしい筋トレ		11:45~12:00 ボールストレッチ	
12:00	12:45~13:00 ボールストレッチ		12:45~13:00 ボールストレッチ		12:45~13:00 ボールストレッチ		12:45~13:00 ボールストレッチ				12:45~13:00 体幹筋トレ	
13:00	13:45~14:00 ストレッチ		13:45~14:00 ストレッチ		13:45~14:00 ストレッチ		13:45~14:00 ストレッチ			生活習慣病ケア 13:00~14:00		
14:00		リフレッシュ ヨガ 14:00~15:00		骨盤体操 14:00~15:00		エアロ中級 14:00~15:00		ヨガ 14:00~15:00				やさしい エアロ 14:00~15:00
15:00	15:45~16:00 癒しのストレッチ		15:45~16:00 やさしい筋トレ		15:45~16:00 体幹筋トレ		15:45~16:00 癒しのストレッチ		15:45~16:00 アイテム筋トレ		15:45~16:00 ボールストレッチ	
16:00										エアロ中級 16:00~17:00		6/24 スタート ピラティス 16:00~17:00
17:00	18:00~18:15 アイテム筋トレ		18:00~18:15 癒しのストレッチ		18:00~18:15 癒しのストレッチ		18:00~18:15 やさしい筋トレ		18:00~18:15 癒しのストレッチ		18:00~18:15 体幹筋トレ	
18:00												
19:00												
20:00		ボディシェイプ 19:30~20:30		やさしい ダンスエアロ 19:30~20:30		6/21 スタート ピラティス 19:30~20:30		エアロ中級 19:30~20:30	19:45~20:00 ボールストレッチ		19:45~20:00 癒しのストレッチ	
21:00												

※都合によりスケジュールを変更することがありますのでご了承ください。

※黄色の枠 が有料教室です。

無料教室のご案内

どなたでもご参加いただけます。開始時間に各スタジオにお集まりください。定員以上の場合にご参加いただけないことがあります。

有料教室のご案内

- スタジオ有料教室は1教室500円です。
- 教室の参加受付は1Fフロントで行います。フロントにて参加教室の名簿にお名前と入館時間を記入します。参加費をお支払いいただき、リストバンドをお受け取りください。定員になり次第締め切らせていただきます。
- 受付時間は各教室開始時間の20分前からです。
- ご利用時間は1教室に対し入館より2時間となります。
- 教室参加以外の時間はジム、プール、無料プログラムの利用ができます。
- 施設利用の当日券と教室参加の併用はできません。

【無料プログラム】スタジオ

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
ストレッチ	マットを使用した簡単なストレッチ	15分	16歳以上	20人	★
癒しのストレッチ	マットを使用してゆったりと全身を伸ばします	15分	16歳以上	20人	★
ポールストレッチ	ストレッチポールを使用したストレッチ	15分	16歳以上	20人	★
やさしい筋トレ	自身の体重を利用して基本的な筋カトレーニング	15分	16歳以上	20人	★
体幹筋トレ	体幹部をターゲットとした筋カトレーニング	15分	16歳以上	20人	★
アイテム筋トレ	アイテムを使用した筋カトレーニング	15分	16歳以上	20人	★

【有料プログラム】スタジオ

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度	教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
さわやか健康	楽しく誰にでもできる簡単なリズム体操、レクリエーションなどを行います。	60分	16歳以上	20人	★	やさしいエアロビクス	基本的なステップを中心のプログラム	60分	16歳以上	20人	★★
生活習慣病ケア	疾患の予防・改善の理解を深めながら行う。有酸素系(リズム体操など)、筋トレ、ストレッチ	60分	16歳以上	20人	★	エアロビクス中級	エアロビクスに慣れた方対象 コンビネーションを楽しみながらレベルアップを図る	60分	16歳以上	20人	★★
肩こり腰痛ケア	肩こり、腰痛のメカニズムを学びながら筋トレやストレッチで改善・予防を目指す	60分	16歳以上	20人	★	やさしいダンスエアロビクス	基本的なエアロビクスに加えダンステイストのステップを混ぜた楽しく動くクラスです	60分	16歳以上	20人	★★
転倒予防	日常生活の注意点を理解し、下肢の筋カトレーニングやバランストレーニングを行う	60分	60歳以上	20人	★	ボディシェイプ	筋カトレーニングとエアロビクスの有酸素運動を組み合わせた、脂肪燃焼系エクササイズ	60分	16歳以上	20人	★★
太極拳	初心者向けの太極拳です 八式からおこないます	60分	16歳以上	20人	★	リフレッシュヨガ	体の機能を整えるポーズと呼吸法により、心身ともにリフレッシュするクラス	60分	16歳以上	25人	★
骨盤体操	骨盤のゆがみや開きを治すことで腰痛の改善やポッコリおなかを解消します	60分	16歳以上	25人	★	ヨガ	リラクゼーション系のヨガでは物足りない方向けの少し運動量のあるクラス	60分	16歳以上	25人	★