

# 12月 スタジオレッスンプログラム

※(有)の印、黄色の枠  が有料教室です。

	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		9:45~10:00	ストレッチ	9:30~9:45	ストレッチ	9:30~9:45	ストレッチ	9:30~9:50	ボールストレッチ	9:30~9:45	ストレッチ	
10:00		(有)やさしい エアロビクス 10:00~11:00	(有)転倒予防 9:30~10:30			(有) さわやか 健康体操 10:00~11:00	(有)太極拳 10:00~11:00	健康教室 血管若返り 教室 広報掲載教室 はがきでお申し 込みの方対象	10:45~11:00	(有) リフレッシュ ヨガ 10:00~11:00	10:45~11:00	(有) 肩こり腰痛ケア 10:00~11:00	
10:45~11:00	肩こり腰痛解消!!		10:30~11:00	リズム体操	10:45~11:00	アイテム筋トレ ボール			10:45~11:00	かんたん!! 筋トレ	10:45~11:00	ボディメイキング	
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	11:30~12:00	リズム体操	11:30~12:15	パンチ DE フィットネス
12:00		12:40~13:00			12:40~13:00			12:40~13:00					
13:00		ボールストレッチ			12:40~13:00			12:40~13:00					
13:30~13:45	ストレッチ		13:30~13:45	ストレッチ		13:30~13:45	ストレッチ	13:30~13:45	ストレッチ				
14:00		(有) リフレッシュ ヨガ 14:00~15:00	健康教室 シェイプアップ 教室 広報掲載教室 はがきでお申し 込みの方対象	(有)骨盤体操 14:00~15:00		(有)ヨガ 14:00~15:00	(有) エンジョイ エアロ 14:00~15:00	14:30~14:45	(有) 歪み改善体操 14:00~15:00	14:30~14:45	かんたん!! 筋トレ	(有)やさしい エアロビクス 14:00~15:00	
15:00		15:45~16:00	15:45~16:00	アイテム筋トレ ダンベル	15:45~16:00	コアエクササイズ	15:45~16:00	ボディメイキング	15:45~16:00	肩こり腰痛解消!!	15:40~16:00	ボールストレッチ	
16:00											(有) ボディシェイプ 16:00~17:00	(有)ピラティス 16:00~17:00	
17:00													
18:00	18:00~18:15		18:00~18:20	ボールストレッチ	18:00~18:30	シェイプ サーキット	18:00~18:20	癒しのストレッチ	18:00~18:15	コアエクササイズ	18:00~18:30	シェイプ サーキット	
18:00	アイテム筋トレ チューブ												
19:00	19:00~19:20		19:00~19:15	ボディメイキング	19:00~19:15	肩こり腰痛解消!!	19:00~19:15	コアエクササイズ					
19:00	癒しのストレッチ												
20:00		(有) ボディシェイプ 19:30~20:30	(有) ボクササイズ+α 19:30~20:30			(有)ピラティス 19:30~20:30		(有)ヨガ 19:30~20:30	19:40~20:00	ボールストレッチ	19:40~20:00	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。 ※教室の参加方法、内容については裏面をご覧ください。

※こちらのプログラムはホームページからでもプリントアウトしていただけます。 <http://www.kenkouplaza-inagi.jp/>

※年末年始は12/29~1/3まで休業となります。

## 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。定員以上の場合は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。
- ご利用時間は教室開始時間から2時間までとなります。夜間の教室については閉館時間までとなります。
- 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、定期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です	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	20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、背骨を重力から解放します 通常では伸ばしづらい箇所も伸ばすことができます 肩こり、腰痛の方にお勧めです	20分	16歳以上	20人	★
リズム体操	エアロビクスは苦手という方、音楽と一緒に簡単なステップで楽しく動きます	30分	16歳以上	20人	★
肩こり腰痛解消 !!	肩・腰回りのストレッチや筋トレでつらい肩こり腰痛を解消しましょう	15分	16歳以上	20人	★
かんたん!! 筋トレ	自宅でも行える簡単な筋カトレーニングを行います	15分	16歳以上	20人	★
アイテム筋トレ	ダンベルやチューブ、ボールなどを使用した筋カトレーニングです	15分	16歳以上	20人	★
コアエクササイズ	深層部の筋肉や腹部を鍛え、ポッコリおなかにさよならしましょう!	15分	16歳以上	20人	★
ボディメイキング	気になる部分を引き締めてカッコいい体型作りを目指します	15分	16歳以上	20人	★
シェイプサーキット	簡単なステップを踏みながら有酸素運動と筋カトレーニングを交互に行って脂肪燃焼を目指します	30分	16歳以上	20人	★★
パンチ DE フィットネス	ボクシングに似た動きを行うことで脂肪燃焼と同時にストレスも発散します	45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
さわやか健康体操	誰にでもできる簡単なリズム体操、ポールやディスクなども使って楽しく体を動かします	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としたエアロビクスです	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・予防を目指します	60分	16歳以上	20人	★	エンジョイエアロ	思い切り汗をかきたい方、エアロビクスのコンビネーションを楽しみながら運動量をあげていきます	60分	16歳以上	20人	★★★
転倒予防	椅子なども用意され立位での運動が難しい方でも参加できるクラスです 元気な足腰をつくりましょう!	60分	60歳以上	20人	★	ボクササイズ+α	ボクシングエクササイズに更にプラスα!! キックもあり! ストレス発散系エクササイズです	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	★	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です	60分	16歳以上	20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姿勢改善、ポッコリおなかを解消します	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です	60分	16歳以上	20人	★
ピラティス	深層部の筋肉を機能的に動かすことにより美しいボディラインを作ります	60分	16歳以上	20人	★	ヨガ	リラックスしながらも、しっかり筋肉を使うポーズを行うことで体の芯から整えます	60分	16歳以上	20人	★
歪み改善体操	背骨から骨盤までの歪みを調整する体操です 体のコンディションを整えます ご参加の方は厚手のフェイスタオルをご用意ください	60分	16歳以上	20人	★						