

1月 スタジオレッスンプログラム

※ 1回型有料教室 コース型教室 無料教室 注) プール券で参加可能 無料プログラム

	月		火		水	木		金		土		日		
	A	B	A	B		A	B	A	B	A	B	A	B	
9:00			9:20~9:40 ボールストレッチ		休 館 日	※1/9はお休み 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	月曜朝ヨガ 9:30~10:30	ママシェイブ 10:00~11:00	(有)転倒予防 9:30~10:30		※1/9はお休み 10:40~10:55 ボール アイテム筋トレ	やさしい 太極拳入門 9:30~10:30	(有)太極拳 10:00~11:00	メノポーズ ~更年期症状の 予防と改善~ 10:30~11:30		(有) リフレッシュ ヨガ 9:45~10:45		(有) 肩こり腰痛ケア 10:00~11:00	
11:00		10:50~11:20 リズム体操		10:50~11:20 リズム体操		11:10~11:30 チェアピクス	※1/9はお休み (有) さわやか 健康体操 11:00~12:00		11:15~11:30 膝痛改善筋トレ		10:45~11:00 アイテム筋トレ		10:45~11:00 ボディメイキング	
12:00	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	※1/9は変更 12:10~12:25 ※ストレッチ		11:45~12:00 ストレッチ		11:30~12:00 リズム体操	パワーヨガ 11:00~12:00	11:30~12:00 パンチ DE フィットネス	
13:00		12:40~13:00 ボールストレッチ		12:40~13:00 ボールストレッチ							12:15~12:30 膝痛改善筋トレ			
14:00	はじめて ピラティス 13:00~14:00	13:30~13:45 ストレッチ	13:30~13:45 ストレッチ								12:40~13:00 ボールストレッチ			
15:00	14:30~14:45 膝痛改善筋トレ	(有) リフレッシュ ヨガ 14:30~15:30	健康教室 (事前申し込みの対象) シェイプアップ 教室 14:00~16:00	(有)骨盤体操 14:00~15:00		健康教室 (事前申し込みの対象) 膝痛腰痛改善 教室 14:00~16:00	(有)ヨガ 14:00~15:00	14:30~14:50 チェアピクス	(有) エンジョイ エアロ 14:00~15:00		13:30~13:45 ストレッチ	13:30~13:45 かんたん!! 筋トレ		
16:00	15:40~16:00 チェアピクス		15:10~15:30 チェアピクス	15:10~15:30 チェアピクス			15:15~15:30 バランスボール	15:15~15:30 膝痛改善筋トレ						
17:00		17:00~17:20 ボールストレッチ		17:00~17:20 ボールストレッチ							15:45~16:00 ボディメイキング		15:40~16:00 ボールストレッチ	
18:00	18:00~18:15 アイテム筋トレ ボール		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		15:45~16:00 ボディメイキング	(有) ボディースェイブ 16:00~17:00	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
19:00	19:00~19:20 癒しのストレッチ		19:00~19:15 ボディメイキング			19:00~19:15 バランスボール			19:00~19:15 コアエクササイズ					
20:00	(有) ボディースェイブ 19:30~20:30	ヒーリング ヨガ 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/>

※新年は1/4から開館いたします。

※1/9(木)の午前9時30分~12時00分は、稲城市の健康づくり事業の教室開催のため、上記スケジュールが変更となります。

※プール休止に向けての特別プログラムを開催しております。一部の無料プログラムにプール券でご参加いただけます。(室内運動靴がなくても可)

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。

1回型有料教室のご案内

- 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

□ プール休止期間、靴がなくても参加可能

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
ストレッチ 癒しのストレッチ	マットを使用した簡単なストレッチです マットを使用してゆったりと全身を伸ばします	15分 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	★
チェアビクス	椅子に座りながら音楽に合わせて簡単な体操を行います。 座っての運動ですので腰や膝に痛みがある方でも無理なくご参加いただけるプログラムです。	20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	チューブやボール、バランスディスク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!	30分	16歳以上	20人	★★
バランスボール	バランスボールを使用した簡単な筋カトレーニング、バランストレーニングやストレッチなどを行います。	15分	16歳以上	20人	★

【1回型有料プログラム】スタジオ

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、ボ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	★
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	★
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	★
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	★
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	★
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	★
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	★

膝痛改善筋トレ 大腿四頭筋の筋カトレーニングやストレッチ、膝ほぐしなど膝痛でお悩みの方のためのプログラムです。 時間15分/対象16歳以上/定員20名

特別プログラム

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
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	★★
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	★★★
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	★★
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	★★
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	★
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	★