

2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 ※プール券で 参加可能無料教室 2/2(金)まで ※期間限定特別プログラム(1回型有料教室)

月			火			水	木			金			土			日		
A	B	ジム	A	B	ジム		A	B	ジム	A	B	ジム	A	B	ジム	A	B	ジム
9:30~9:45 腰痛改善ストレッチ	月曜朝ヨガ 9:30~10:30		(有)転倒予防 9:30~10:30	ボールストレッチ			9:20~9:35 ストレッチ	やさしい 太極拳入門 9:30~10:30		9:30~9:45 ストレッチ	ステップアップ ピラティス 9:30~10:30		9:30~9:50 ボールストレッチ	(有) リフレッシュ ヨガ 9:45~10:45		9:30~9:45 ストレッチ		
(有)やさしい エアロビクス 10:00~11:00				はじめて ピラティス 10:30~11:30			元気アップ ウォー&707 9:50~10:50			(有)太極拳 10:00~11:00			10:00~10:50 すっきり ヨガストレッチ			腰痛改善 ピラティス 10:00~11:00		
	10:45~11:35 足腰元気体操	11:45 \$ 12:00	10:50~11:20 リズム体操					(有) さわやか 健康体操 11:00~12:00	12:10 \$ 12:25	11:45~12:00 ストレッチ	メノポーズケア 11:00~12:00		(有) リズムエアロ 11:15~12:15	パワーヨガ 11:00~12:00		11:20~12:10 体ほぐし ピラティス	11:30~12:00 シェイプ サーキット	
11:15~11:45 リズム体操	12:00~12:15 ストレッチ		11:45~12:00 ストレッチ	11:50~12:40 体幹づくり ピラティス	12:50 \$ 13:05		11:05~11:20 ストレッチ			12:10~12:25 肩甲骨体操				12:40~12:55 バランスボール		12:15~12:35 ボールストレッチ		
	12:40~13:00 ボールストレッチ		12:40~13:00 ボールストレッチ				12:50~13:40 健康体操 懐かしの歌謡曲 に乗せて!!	12:40~13:00 ボールストレッチ		12:40~13:00 ボールストレッチ	12:50~13:40 足腰元気体操	14:00 \$ 14:15	2~3歳の 親子体操 13:00~14:00	13:30~13:45 ストレッチ	14:00 \$ 14:15	13:30~13:45 かんたん!!筋トレ	13:30~14:20 ビギナース☆ ヨガ	14:30 \$ 14:45
13:30~13:45 ストレッチ	(有) リフレッシュ ヨガ 13:30~14:30	14:00 \$ 14:15	からだケア 体操 13:30~14:30	(有)骨盤体操 14:00~15:00			14:20~14:35 膝痛改善筋トレ	(有)ヨガ 14:00~15:00		健康教室 (事前申し込み の方対象) シェイプアップ 教室 14:00~16:00	(有) ダンスエアロ 14:00~15:00		14:20~14:35 ボディメイキング	(有) 歪み改善体操 14:00~15:00		(有)やさしい エアロビクス 14:00~15:00		
14:40~15:00 チェアピクス							15:15~15:35 チェアピクス			15:20~15:40 ボールストレッチ			15:15~15:30 美尻美脚EX			15:15~15:35 ボールストレッチ		
15:15~15:30 膝痛改善筋トレ	ダンス体操 de アンチエイジング 15:00~16:00		15:15~15:30 アイテム筋トレ ボール	15:20~16:10 デトックスヨガ	16:20 \$ 16:35									(有) ボディシェイプ 16:00~17:00		(有)ピラティス 16:00~17:00		
	17:00~17:20 ボールストレッチ			17:00~17:15 ボディメイキング			17:00~17:20 ボールストレッチ			17:00~17:15 バランスボール			16:40~17:30 ボディ メイキングヨガ	ボールストレッチ 17:10~17:30		17:10~17:25 アイテム筋トレ チューブ		
18:00~18:15 バランスボール				18:00~18:20 ボールストレッチ			18:00~18:15 アイテム筋トレ			18:00~18:20 癒しのストレッチ			18:00~18:15 アイテム筋トレ			18:00~18:15 バランスボール		
	18:50~19:10 癒しのストレッチ		19:00~19:15 アイテム筋トレ				18:45~19:15 シェイプ サーキット			18:45~19:00 コアエクササイズ								
(有) ボディシェイプ 19:00~20:00	ヒーリング ヨガ 19:30~20:30		タンベル	(有) ボクササイズ+α 19:30~20:30				(有)ピラティス 19:30~20:30		ファースト ラテンエアロ 19:00~19:50	(有) アロマヨガ 19:30~20:30		19:40~20:00 癒しのストレッチ			19:40~20:00 癒しのストレッチ		

※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/>

※健康教室 シェイプアップ教室は1/16~3/6の毎金曜のみ開催。広報いなぎ12/1号の募集でお申込みいただいた方が対象です。

※2/3(火)~2/25(水)(延長の可能性あり)のプール休止にともない特別プログラムを開催しております。
2/2(月)までとプール休止再開日から2月28日(土)までは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。(室内運動靴なしでも可)

※ ■ の時間はジムにてマシンワンポイント講習会を行います。(室内靴必要) 詳細は別紙をご覧ください。

※2/11(水)は祝日のため開館いたします。翌日2/12(木)が休館となります。2/11(水)のスタジオレッスンプログラムは特別プログラムとなりますので別紙をご覧ください。

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。
- 教室の参加受付けは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。

※表示以外の無料・有料教室の特別プログラム内容は別紙ご覧ください。

【1回型有料教室】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、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	★	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	★
リズムエアロ	音楽に合わせて楽しく有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチの3要素をバランスよく行える教室です	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	★
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	★	アロマヨガ	アロマの香りとヨガのポーズで心身を整えます	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	★	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	★★
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	★	ダンスエアロ	ダンスの動きを散りばめた楽しいエアロビクス ノリのいい曲と一緒にエンジョイできます！	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って美しいボディラインを作ります	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	★★
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	★	ボディシェイプ	筋力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	★★

【無料教室】スタジオ

😊 の無料教室はプール券でも参加可

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	★
😊 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、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	音楽に合わせて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	★
😊 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	15人	★