

プール休止期間スタジオレッスンプログラム

11月16日（水）～12月3日（土）																		
月			火			水 休館日 ※ 11/23 は祝日のため営業します。【翌日 11/24 が休館】	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 ストレッチ	月曜朝ヨガ 9:30～10:30	10:00	(有)転倒予防 9:30～10:30	はじめて ピラティス 9:45～10:45	10:00		9:15～9:30 ラジオ体操+α	やさしい 太極拳入門 9:30～10:30	10:00	(有) 足腰元気体操 9:40～10:40	9:30～9:45 ストレッチ	10:00	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	11:00	9:30～9:45 ストレッチ		
(有)やさしい エアロビクス 10:00～11:00							(有)体幹づくり ピラティス 10:40～11:30						10:20			10:50～11:20 リズム体操		
11:15～11:45 リズム体操	11:45～12:00 ストレッチ	11:30	11:45～12:00 ストレッチ	11:00～12:00 ピラティス	11:30		11:45～12:00 ストレッチ	(有) 骨盤体操 11:00～12:00	11:30	ママシェイプ！ 11:00～12:00	11:15～11:30 水泳体幹筋トレ	11:20	(有)すっきり ヨガストレッチ 11:30～12:20	11:00～12:00 パワーヨガ	11:20	ボールストレッチ 11:30～11:50	はじめて ピラティス 11:15～12:15	11:20
12:40～13:00 ボールストレッチ	12:15～12:30 水泳体幹筋トレ		12:15～12:30 水泳体幹筋トレ	12:40～13:00 ボールストレッチ			(有)やさしい フローヨガ 12:15～13:05	12:15～12:30 水泳体幹筋トレ		12:20～12:40 ボールストレッチ	11:45～12:00 (有)エンジョイ ☆脳トレ体操 12:15～13:05	13:10	12:40～12:55 バランスボール					
13:30～13:45 ストレッチ	(有) リフレッシュ ヨガ 13:00～14:00	14:10	13:30～13:45 ストレッチ	(有) さわやか 健康体操 13:00～14:00	14:10		(健康教室) 運動と食事管理 で健康づくり 13:30～15:00	ストレッチ 13:30～13:45	14:10	(健康教室) 膝痛腰痛 予防改善教室 13:00～14:30	13:30～13:45 ストレッチ	13:30	2～3歳の 親子体操 13:00～14:00	13:30～13:45 ストレッチ		13:30～13:50 チェアエクササイズ		
14:10～14:25 アイテム筋トレ ホール	ダンス体操 de アンチエイジング 14:30～15:30	14:30	(有)ヨガ 14:30～15:30	骨盤体操 14:15～15:15	15:10		15:20～15:40 ボールストレッチ	(有) ダンスエアロ 14:00～15:00	14:30	健康リズム体操 懐かしの歌謡曲に 乗せて!!	14:00～15:00	14:40	14:30～14:45 水泳体幹筋トレ	(有) 歪み改善体操 14:00～15:00		14:30～14:45 水泳体幹筋トレ	(有)やさしい エアロビクス 14:00～15:00	
15:00～15:15 水泳ストレッチ		16:00	16:15～16:30 水泳ストレッチ	15:45～16:00 かんたん!! 筋トレ	15:30		17:00～17:15 アイテム筋トレ ダンベル	17:00～17:15 かんたん!! 筋トレ	15:30	17:00～17:15 コアエクササイズ	17:00～17:15 コアエクササイズ		(有)巡りアップ リンパヨガ 16:50～17:40	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	
18:00～18:15 バランスボール	18:50～19:10 癒しのストレッチ		19:00～19:15 コアエクササイズ				19:00～19:30 マッスルメイキング	19:45～20:00 燃焼系サーキット		(有)ウエスト シェイプエアロ 19:00～19:50	19:00～19:15 ボディメイキング		19:40～20:00 癒しのストレッチ			19:40～20:00 癒しのストレッチ		
(有) ボディースェイプ 19:00～20:00	ヒーリング ヨガ 19:30～20:30		(有)ボクシング EX+α 19:30～20:30				(有)ピラティス 19:30～20:30			燃焼系サーキット 20:05～20:20	(有) パワーヨガ 19:30～20:30							

※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/>

※チェアエクササイズは50歳以上の方が対象となりますが、定員に満たない場合は16歳以上の方もご参加できます。

※コース型教室と健康教室は事前にお申込みいただいた方が対象です。

※月～金の11:00～14:00の間に実施するストレッチ、ボールストレッチには、稲城市医療連携事業により無料体験事業人間ドック受診者5名分の優先枠があります。
教室の定員は15名とさせていただきますので、ご了承ください。場合によっては、定員が15名以上に増える場合があります。

※ 11月16日（水）～12月3日（土）のプール休止期間、 ■ 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。

※ 11月16日（水）～12月3日（土）のプール休止期間、 ■ の時間はスタジオにて期間限定特別プログラムを開催します。教室内容は別紙をご覧ください。

※ 11月23日（水）は祝日のため営業いたします。翌日11月24日（木）が休館となります。11月23日（水）のプログラムは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、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をご覧ください。

【無料教室】スタジオ

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	★
チェアエクササイズ	椅子に座りながら簡単な体操や筋力トレーニングを行います。 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	50歳以上 ※下記参照	20人	★
肩こり腰痛解消 !!	肩・腰回りのストレッチや筋力トレーニングで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力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力トレーニングです。	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しょう！	15分	16歳以上	20人	★
マッスルメイキング	ノリノリの音楽を聴きながら筋力トレーニング！カウントを変えて筋力の負荷を変えたり、アイテムをプラスしたり！体引き締めプログラムです！	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力トレーニング、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	★

※50歳以上の方が対象となりますが、定員に満たない場合は16歳以上の方もご参加できます。

【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	★
健康リズム体操 懐かしの歌謡曲に 乗せて	聞き覚えのある懐かしの歌謡曲に合わせてリズム体操を行います。	60分	16歳以上	20人	★	パワーヨガ	太陽礼拝を基本に呼吸と動作を連動させて流れるように動きます。筋力も鍛えられるアクティブなヨガ	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	★	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	★★
足腰元気体操	ストレッチや簡単な筋力トレーニングなど足腰を丈夫にするための運動を無理なく行う教室です。	60分	60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	★★
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	★	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	★★
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	★★
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下さい	60分	16歳以上	20人	★						