

12月スタジオレッスンプログラム 12月4日(日)～

※ 1回型有料教室 コース型教室 健康教室 無料教室 プール券でも参加可能無料教室

月		火		休 館 日	水		木		金		土		日	
A	B	A	B		A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
9:00			9:15～9:30 ストレッチ				9:30～9:45 ラジオ体操+α	やさしい 太極拳入門 9:30～10:30		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	(有)転倒予防 9:30～10:30						(有) 足腰元気体操 9:40～10:40	ピラティス 10:00～11:00	10:30～10:45 かんたん!! 筋トレ	(有) リフレッシュ ヨガ 9:45～10:45	(有)ボクシング EX+α 10:15～11:15	腰痛改善 ピラティス 10:00～11:00
11:00		10:50～11:20 リズム体操	10:50～11:20 リズム体操				バランスボール 10:55～11:10	(有) 骨盤体操 11:00～12:00	ママシェイプ! 11:00～12:00					
12:00	11:45～12:00 ストレッチ		11:45～12:00 ストレッチ				ストレッチ 11:45～12:00			ストレッチ 11:45～12:00		(有) リズムエアロ 11:15～12:15	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
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					12:40～13:00 ボールストレッチ		12:40～13:00 ボールストレッチ			12:40～12:55 バランスボール	
14:00	13:30～13:45 ストレッチ	(有) リフレッシュ ヨガ 13:00～14:00	13:30～13:45 ストレッチ		(健康教室) 運動と食事管理 で健康づくり 13:30～15:00		13:30～13:45 ストレッチ	(有) ダンスエアロ 14:00～15:00	(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	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	
15:00	14:10～14:25 アイテム筋トレ ボール								(有) 健康リズム体操 懐かしの歌謡曲に 乗せて!!			(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
16:00		ダンス体操 de アンチエイジング 14:30～15:30	(有)ヨガ 14:30～15:30		15:20～15:40 ボールストレッチ			(有) パワーヨガ 15:30～16:30	15:15～15:30 肩こり腰痛解消!!	14:00～15:00	15:15～15:30 ボディメイキング		15:15～15:35 ボールストレッチ	
17:00			15:45～16:00 かんたん!! 筋トレ				17:00～17:15 かんたん!! 筋トレ			17:00～17:15 コアエクササイズ		(有) ボディシェイプ 16:00～17:00		(有)ピラティス 16:00～17:00
18:00	18:00～18:15 バランスボール	17:00～17:20 ボールストレッチ	17:00～17:15 アイテム筋トレ ダンベル					18:00～18:20 癒しのストレッチ	18:00～18:20 ボールストレッチ		17:15～17:35 ボールストレッチ	18:00～18:15 アイテム筋トレ バランスディスク	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
19:00		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				19:00～19:15 ボディメイキング					
20:00	(有) ボディシェイプ 19:00～20:00	ヒーリング ヨガ 19:30～20:30						(有)ピラティス 19:30～20:30		(有) パワーヨガ 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	
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/>

※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。

※年末年始は12月29日(木)～1月3日(火)まで休館となります。12月28日(水)、1月4日(水)も通常の休館日でお休みとなりますのでご注意ください。

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。

※月～金の11:00～14:00の間に実施するストレッチ、ポ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。

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。

【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	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トレの負荷を変えたり、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	★
ラジオ体操+α	誰もが知っているラジオ体操第一に加えて、ストレッチなども+α。全身を動かして、スッキリほぐしていきます。	15分	16歳以上	20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	体をストレッチさせるポーズや呼吸法を基本に、体の機能を整え、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 懐かしの歌謡曲に乘せて	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です。	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	★	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	★	ボクシングEX+α	ボクシングの動きに更にプラス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	★						