

2/20~3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      健康教室      無料教室      プール券でも参加可能無料教室

	月		火		水	木		金		土		日		
	A	B	A	B		A	B	A	B	A	B	A	B	
9:00	9:25~9:45 ボールストレッチ			9:15~9:30 ストレッチ	休 館 日	※1 9:30~9:50 ボールストレッチ			9:30~9:45 ストレッチ	9:25~9:45 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	はじめて ピラティス 9:45~10:45		※2 10:45~11:00 ベーシックマッスル	やさしい 太極拳入門 9:30~10:30	(有) 足腰元気体操 9:40~10:40	ピラティス 10:00~11:00		(有) リフレッシュ ヨガ 9:45~10:45		10:20~10:40 健康リズム	腰痛改善 ピラティス 10:00~11:00
11:00		(有) リフレッシュ ヨガ 11:00~12:00	健康リズム 10:50~11:10	ピラティス 11:00~12:00			(有) 骨盤体操 11:00~12:00	メノポーズケア 11:00~12:00	11:45~12:00 ストレッチ		10:55~11:15 ゆっくりリズムステップ		11:30~11:50 癒しのストレッチ	はじめて ピラティス 11:15~12:15
12:00	11:45~12:00 ストレッチ		11:45~12:00 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		12:00~12:15 バランスボールプラス			
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						12:40~13:00 ボールストレッチ			13:00~13:15 ストレッチ		
14:00	13:30~13:45 ストレッチ	(有)ダンスエアロ 13:00~14:00	13:30~13:45 ストレッチ	(有)さわやか 健康体操 13:00~14:00		(健康教室) 生活習慣病予防 栄養&運動 教室 13:00~14:30	13:30~13:45 ストレッチ	3/13、20、27 (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	
15:00		(有)ピラティス 14:30~15:30	(有)ヨガ 14:30~15:30	骨盤体操 14:15~15:15			ダンス体操de アンチエイジング 14:00~15:00		(有) ウエストシェイプ エアロ 14:00~15:00		(有) 歪み改善体操 14:00~15:00			14:00~14:20 燃焼系HIII☆
16:00	15:45~16:00 トータルボディマッスル			15:45~16:00 バランスボールプラス		(有) 健康リズム体操 機かしの歌謡曲に 乗せて!!	(有) パワーヨガ 15:30~16:30		15:10~15:30 ボールストレッチ		15:15~15:30 ベーシックマッスル		(有)やさしい エアロビクス 14:45~15:45	
17:00		17:00~17:15 バランスボールほぐし		17:00~17:15 チェアエクササイズ		ボールストレッチ 16:10~16:30	17:00~17:20 癒しのストレッチ	17:00~17:15 肩こり腰痛解消!!				(有) ボディシェイプ 16:00~17:00	癒しのストレッチ 16:00~16:20	(有)ピラティス 16:00~17:00
18:00		18:00~18:15 コアトレーニング		18:00~18:20 ボールストレッチ			18:00~18:15 トータルボディマッスル		18:00~18:20 癒しのストレッチ			(有)ボクシング EX+α 17:30~18:30		18:30~18:45 コアトレーニング
19:00		18:50~19:10 癒しのストレッチ	19:00~19:20 燃焼系HIII☆			19:00~19:20 燃焼系HIII☆		19:00~19:15 トータルボディマッスル				コアトレーニング 18:45~19:00		
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)ボクシング EX+α 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 ボールストレッチ
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。

※1回型有料教室、コース型教室参加者で教室後に無料教室に参加する場合、室内シューズが必要です。(      (緑色)の無料教室のみ室内シューズがなくても可)

※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。

※1 2月20日は「元気アップ ウォーター&フロア」開催のため、「9:10~9:25 ストレッチ」に時間と教室内容が変更になります。  
 ※2 2月20日は「元気アップ ウォーター&フロア」開催のため、ベーシックマッスルは「11:00~11:15」に時間が変更になります。

## 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。

※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。

## 【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	低	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	低
健康リズム体操 懐かしい歌謡曲に乗せて	聞き覚えのある懐かしい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	低～中	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	低～中
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	16歳以上	20人	低	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	中～高
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	16歳以上	20人	低	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	中
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	低	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	中～高
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	低～中	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	中
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	低	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	中～高
						ウエストシェイプエアロ	ノリノリの音楽に合わせてながら、特にウエストをよく動かす動きを取り入れて、すっきりくびれを目指します！	60分	16歳以上	20人	中～高

【無料教室】スタジオ □有酸素運動系教室 □筋トレ系教室 □有+筋トレ教室 色なし:ストレッチ系教室

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※	低
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※	低
健康リズム	音楽に合わせて全身を動かす体操です。	20分	16歳以上	20人	低
ゆっくりリズムステップ	ゆっくりリズムに合わせて動きます。ステップ台の昇降運動を含めた有酸素運動です。	20分	16歳以上	20人	低
チェアエクササイズ	椅子に座りながらアイテムなどを利用して筋力トレーニングや軽い有酸素運動を行います。腰や膝に痛みがある方にもお勧めです。	15分	50歳以上 ※下記参照	20人	低
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	低
トータルボディマッスル	全身を網羅した筋力トレーニングです。通常より少し強度を上げて行います！	15分	16歳以上	20人	中～高
ベーシックマッスル	自体重やアイテムを使用するなどして簡単な筋力トレーニングを行います。	15分	16歳以上	20人	低～中
燃焼系HIIT☆ ※各自ウォーミングアップをしてご参加ください	HIITとは、高強度インターバルトレーニングのことです。20秒+10秒でエクササイズと休憩を繰り返し、セット数をこなしていきます。短時間で脂肪燃焼の効果の高いトレーニングです！運動後もしばらく燃焼が続きます！	20分	16～59歳 (正常血圧の方)	15人	高
バランスボールほぐし	バランスボールでストレッチを行い、体をほぐします。	15分	16歳以上	15人	低
バランスボールプラス	バランスボールを使用した簡単な筋力トレーニングです。	15分	16歳以上	15人	中
コアトレーニング	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	中～高

※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。