

オーエンス健康プラザ
7月スタジオレッスンプログラム

※無料教室 ストレッチ種目 □ 筋カトレーニング □ 有酸素運動 □ その他 □
 ※1回型有料教室 □ ※コース型有料教室 □ ※オンライン教室 □

	月		火		水	木		金		土		日		
	A	B	A	B		A	B	A	B	A	B	A	B	
9:00					休 館 日									
9:40~9:55				9:40~10:00		9:40~10:00		9:40~9:55			9:30~9:45		9:45~10:05	
10:00				ボールストレッチ		ボールストレッチ		10:00~11:00			ストレッチ		ボールストレッチ	10:00~11:00
10:40~10:55	10:30~11:30		10:40~11:00			10:40~10:55	10:30~11:30	10:40~11:00	腰痛改善 ピラティス	10:30~11:30	10:30~10:45			オンライン パワーヨガ
11:00	やさしい リズム ステップ		健康リズム体操	11:00~12:00		ベーシックマッスル	やさしい ヨガ	ボールストレッチ		オンライン ピラティス	ベーシックマッスル		10:50~11:10	
11:40~12:00			11:40~12:00	はじめて ピラティス									健康リズム体操	
12:00			ボールストレッチ			11:40~11:55			11:40~11:55		11:30~12:30			11:30~12:30
12:40~12:55			12:40~12:55			ストレッチ			ストレッチ			歪み改善 体操	11:50~12:05	リフレッシュ ヨガ
13:00			ストレッチ										ストレッチ	
13:30														
14:00														
14:30~14:45			14:30~14:45			13:30~13:45		13:30~13:45	膝痛腰痛 予防改善					
15:00			いすエクササイズ	15:00~16:00		ストレッチ	14:00~15:00				14:00~15:00			
15:30~15:45	ピラティス		ボールストレッチ	骨盤体操		14:30~14:50	ダンスエアロ ライト☆	14:30~14:45		オンライン ボクシング EX	14:20~14:40		14:20~14:40	
16:00						ボールストレッチ		ベーシックマッスル			ボールストレッチ			15:00~16:00
17:00						15:30~15:45						15:15~16:15	15:15~15:30	ボディ シェイプ ライト
18:00						ストレッチ					ボクシング EX+α		ストレッチ	
18:20~18:40			18:20~18:35											
19:00			コアトレーニング			18:20~18:35		18:20~18:35					18:20~18:35	
19:40~20:00	19:30~20:30		ボールストレッチ	19:30~20:30		トータルボディマッスル							ベーシックマッスル	
20:00	ヒーリング ヨガ			オンライン 代謝アップ ヨガ		19:10~19:25		19:30~20:30					19:10~19:30	
21:00					ストレッチ		ピラティス	19:40~20:00	19:30~20:30	19:40~20:00		ボールストレッチ		
								癒しのストレッチ	パワーヨガ	ボールストレッチ				

無料教室のご案内

ジムご利用の方は、どなたでもご参加いただけます。開始5分前に各スタジオにお集まりください。
定員以上の場合は抽選となります。

【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名	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			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			低~中
いすエクササイズ	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			低
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			低
トータルボディマッスル	全身を網羅した筋トレです。通常より少し強度を上げて行います！	15分			低~中
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トレを行います。	15分			低
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			低~中

※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。

【新型コロナウイルス感染症拡大防止対策における無料教室に参加する際のお願い】

- ★スタジオは換気のため、窓と入口の扉を開けていますのでご了承ください。
- ★マスクの着用をお願い致します。(鼻と口をしっかりと覆うようにしてください)
- 健康リズム体操にご参加の方は、**不織布マスク**をご利用いただきますようにご協力
- ★入室時、退室時は必ず手指消毒をしてください。
- ★決められた位置から動かずに、定位置でご参加ください。(予め他の方と距離を取っています)
- ★会話は控えてください。

※1回型有料教室・コース型教室のご案内は別紙をご覧ください。オンライン教室はご自宅でご参加いただけます。申込方法等の詳細はHPをご覧ください。

※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。