

オーエンス健康プラザ

12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      筋力トレーニング      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      ※健康教室     

	月		火		水	木		金		土		日		
	A	B	A	B		A	B	A	B	A	B	A	B	
9:00					休 館 日								9:15~9:35 ボールストレッチ	
						9:30~9:50 ボールストレッチ		9:30~9:45 ストレッチ			9:30~9:45 ストレッチ			
10:00	月曜朝ヨガ 9:25~10:25	やさしい リズムステップ	転倒予防 9:30~10:30	はじめて ピラティス 9:45~10:45					10:15~10:35 ボールストレッチ	ピラティス 10:00~11:00	ピラティス 9:45~10:45	10:15~10:30 ベーシックマッスル	リフレッシュ ヨガ 9:30~10:30	腰痛改善 ピラティス 10:00~11:00
	10:50~11:05 肩こり腰痛解消!!	10:00~11:00	10:50~11:10	9:45~10:45									健康リズム体操	
11:00	11:40~12:00 ボールストレッチ		健康リズム体操 11:40~11:55	ピラティス 11:00~12:00					メノポーズケア 11:40~11:55				健康リズム体操	
			11:40~11:55 ストレッチ			11:40~12:00 ボールストレッチ	骨盤体操 11:00~12:00		11:00~12:00 ストレッチ		11:40~11:55 ストレッチ		はじめて ピラティス 11:00~12:00	
12:00			12:40~13:00 ボールストレッチ											
	12:40~12:55 ストレッチ					12:40~12:55 ストレッチ			12:40~13:00 ボールストレッチ					
13:00														
14:00	14:10~14:25 いすエクササイズ	ダンスエアロ ライト☆ 13:30~14:30	13:45~14:00 ストレッチ	骨盤体操 13:30~14:30										
15:00	ピラティス 14:45~15:45	15:00~15:15 ストレッチ	ヨガ 14:30~15:30	15:00~15:20 ボールストレッチ										
16:00		16:00~16:15 ベーシックマッスル												
17:00														
18:00		18:40~19:00 癒しのストレッチ	18:40~18:55 コアトレーニング											
19:00	ポディシェイプ ライト 19:00~20:00		19:40~20:00 ボールストレッチ	代謝アップ ヨガ 19:30~20:30										
20:00		ヒーリング ヨガ 19:30~20:30												
21:00														

12月~  
教室変更

2023年1月~  
コース型教室に変更

※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。

※月~金の11:00~13:00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。

**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分前にお集まりください。定員以上の場合は抽選となります。

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て背骨を重力から解放し、通常では伸ばしづらい箇所も伸ばしていきます。肩こり、腰痛の方にお勧めです。	20分			
バランスボールストレッチ	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			
健康リズム体操	音楽に合わせて全身を動かす体操です。	20分			
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カ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			
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			
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			
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			
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			

※定員に達した場合は抽選となりますが、その日の教室参加が1本目の方を優先していただきますようお願いいたします(有料教室含む)。

※ストレッチ・ポールストレッチ・癒しのストレッチは、プールをご利用の方でもご参加いただけます。動きやすい服装に着替えてスタジオまでお越しください。

**1回型有料教室のご案内**

参加費: 700円

★健康プラザ入口にて教室開始20分前から受付を開始いたします。定員より多く集まった場合は抽選となります。

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
やさしいリズムステップ	ステップ台を使って行う初心者向けリズム体操です。	60分	16歳 以上	20人	低～中
ダンスエアロライト☆	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！				中
ピラティス	深層部の筋肉を機能的に動かすことで美しいボディラインを作ります。				低
ボディシェイプライト	リズムカルに全身を動かした後、筋トレを行います。				低～中
転倒予防	椅子などを使用し、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！				低
骨盤体操	骨盤の歪みや開きを直して姿勢を改善します				低～中
ヨガ	リラックスしながら、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。				低
ヒットソングリズム体操	ヒットソングに乗せた楽しいリズム体操です！				低～中
ダンス体操de アンチエイジング	ステキな音楽に合わせて簡単なダンスで全身を動かしたり、引き締めエクササイズもプラス。楽しみながら健康づくり、アンチエイジングを目指す教室です。体力の衰えを感じてきた方にお勧めです。				低～中
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。				低+
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。				低
ボクシングEX+α	ボクシングの動きにキックもプラス！ストレス発散系のエクササイズです。				低～中
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ます。				低
ファンクショナルローラー ピラティス	ストレッチポールを使用し、姿勢と歩行を改善して予防につなげるピラティスです。				低+

★教室時間は消毒も含めた時間となっております。ペーパーを受け取り、終了後に使用したものの消毒等をお願いいたします。

★マスクの着用・手指消毒・会話はお控えいただくなど感染対策の徹底をお願いいたします。

★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)。