

※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

※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		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	
10:00	月曜朝ヨガ 担当：八重樫 9:25~10:25	9:30~9:45 ストレッチ	転倒予防 担当：森 9:30~10:30	はじめてピラティス 担当：葉養 9:45~10:45			9:45~10:00 ストレッチ	足腰元気体操 担当：太田 9:45~10:45		9:30~9:50 ボールストレッチ	ピラティス 担当：橋 9:45~10:45	ピラティス 担当：葉養 9:45~10:45	10:15~10:30 ベーシックマッスル	パワーヨガ 担当：八重樫 10:00~11:00	腰痛改善 ピラティス 担当：橋 10:00~11:00
11:00	11:00~11:20 ボールストレッチ	やさしいエアロピクス 担当：児玉 10:15~11:15	健康リズム体操 11:40~11:55 ストレッチ	ピラティス 担当：葉養 11:00~12:00			骨盤体操 担当：八重樫 11:00~12:00	11:10~11:30 ボールストレッチ		ベビーと一緒♪ 産後ママ 担当：Akemi 10:30~11:30	11:10~11:30 ボールストレッチ		はじめてピラティス 担当：葉養 11:00~12:00	11:20~11:40 健康リズム体操	
12:00		11:55~12:10 ストレッチ						12:00~12:15 ストレッチ			12:00~12:15 ストレッチ	歪み改善体操 担当：Akemi 11:30~12:30		12:00~12:15 ストレッチ	リフレッシュ ヨガ 担当：八重樫 11:20~12:20
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				
14:00	14:10~14:25 いずエクササイズ	ヨガ 担当：Akemi 13:30~14:30	骨盤体操 担当：八重樫 13:30~14:30				14:10~14:25 ベーシックマッスル	リフレッシュ ヨガ 担当：今井 13:30~14:30		膝痛腰痛 予防改善 教室 担当：太田 13:00~14:30	14:00~14:15 ベーシックマッスル		2~3歳の 親子体操 担当：越前谷 13:00~14:00		
15:00	ピラティス 担当：大谷 14:45~15:45	15:00~15:15 ストレッチ	ダンスエアロ ライト☆ 担当：Akemi 14:30~15:30				15:00~15:20 ボールストレッチ			やさしい エアロピクス 担当：佐々木 15:00~16:00	ダンス体操de アンチエイジング 担当：竹川 14:45~15:45	14:00~15:00 ボクシング EX 担当：中井	14:30~14:45 トータルボディマッスル		14:30~14:45 バランスボールトレーニング
16:00		16:00~16:15 ベーシックマッスル	15:45~16:05 ボールストレッチ								15:30~15:50 ボールストレッチ	ボクシング EX+α 担当：中井 15:15~16:15		ファンクショナル ローラーピラティス 担当：木村 15:00~16:00	15:30~15:50 癒しのストレッチ
17:00															
18:00	18:40~19:00 ボールストレッチ		18:40~18:55 コアトレーニング				18:20~18:35 トータルボディマッスル			18:40~19:00 燃焼系HIIT☆		18:20~18:35 コアトレーニング		18:20~18:35 ベーシックマッスル	
19:00		ボディシェイプ ライト 担当：田澤 19:00~20:00	19:40~20:00 癒しのストレッチ	代謝アップヨガ 担当：八重樫 19:30~20:30			19:10~19:30 癒しのストレッチ			19:40~20:00 ボールストレッチ	パワーヨガ 担当：今井 19:30~20:30		19:40~20:00 癒しのストレッチ	19:10~19:30 ボールストレッチ	
20:00	ヒーリングヨガ 担当：YOKO 19:30~20:30							ピラティス 担当：竹川 19:30~20:30							
21:00															



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。放送が流れますので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。

種類	教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
ストレッチ	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		20人	★
筋力 トレーニング	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	16歳 以上	20人	★
	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		20人	★★
	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		20人	★★
有酸素運動	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	16歳以上	20人	★★
	燃焼系HIIT☆	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し続けます！※各自ウォーミングアップをしてご参加ください	20分	16～59歳 (正常血圧 の方)	8人	★★★
その他	バランスボールトレーニング	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などを行います。	15分	16歳 以上	15人	★
	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		20人	★

※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本目の方が優先となります。(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。運動に適した服装に着替えてスタジオまでお越しください。

※月～金の11:00～13:00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

参加費: 700円

★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。

種類	教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
有酸素 運動	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	★★
	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。				★★
	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。				★★
	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！				★★
ピラティス	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。	60分	16歳 以上	20人	★
	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った様々なエクササイズを通して、立位姿勢や歩行の改善を目指すピラティスです。				★★
ヨガ	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	★
	リフレッシュヨガ	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るとともに、体をしっかり動かしてリフレッシュしていきます。				★
	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。				★★
健康	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！	60分	60歳 以上 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。				★
	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。				★
	骨盤体操	骨盤の歪みや開きを直して姿勢を改善します				★

★教室時間は消毒も含めた時間となっております。教室終了後に各自使用した用具の消毒にご協力をお願いいたします。

★手指消毒・会話はお控えいただく・他の方と距離をとるなど基本的感染対策へのご協力をお願いいたします。

※転倒予防・足腰元気体操: 定員に満たない場合は16歳以上の方もご参加いただけます。

※コース型教室と健康教室は事前申込者が対象となります。