

※無料教室   ※プール券でも参加可能無料教室   ※健康教室    
 ※1回型有料教室   ※コース型有料教室   ※オンライン教室  

※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									
						9:25~9:40 ストレッチ				9:25~9:40 ストレッチ	ピラティス 担当: 葉養 9:00~10:00	パワーヨガ 担当: 八重樫 9:00~10:00	9:15~9:35 ポールストレッチ	
10:00	月曜朝ヨガ 担当: 八重樫 9:25~10:25	やさしい エアロピクス 担当: 児玉 9:40~10:40	転倒予防 担当: 森 9:30~10:30	ピラティス 担当: 葉養 9:45~10:45				時間変更 フラダンス 担当: 宮館 10:00~11:00	ハッピーと一緒に♪ ママヨガ 担当: Akemi 9:35~10:35	ポティコントロール ピラティス 担当: 葉養 9:45~10:45	2~3歳の ふれあい親子体操 担当: 越前谷 10:00~11:00	ピラティス 担当: 葉養 10:20~11:20	ヨガ 担当: 八重樫 10:20~11:20	腰痛改善 ピラティス 担当: 橋 10:00~11:00
11:00	ピラティス 担当: 葉養 10:45~11:45	11:10~11:25 フレイル予防筋トレ	10:50~11:10 健康リズム体操				骨盤体操 担当: 八重樫 10:50~11:50	11:15~11:35 ポールストレッチ	11:00~11:20 ポールストレッチ	はじめて ピラティス 担当: 葉養 11:00~12:00	11:30~11:45 ベーシックマッスル			
12:00		11:55~12:15 ポールストレッチ	11:40~11:55 ストレッチ	ヨガ 担当: Akemi 11:30~12:30				11:55~12:10 骨盤底筋エクササイズ	12:30~12:45 ストレッチ		12:05~12:25 ポールストレッチ	パワーヨガ 担当: 今井 11:40~12:40	健康リズム体操	はじめて ピラティス 担当: 橋 11:15~12:15
13:00	12:45~13:00 ストレッチ		12:40~13:00 ポールストレッチ				12:45~13:00 ストレッチ							
14:00		ダンスミュージック エアロ 担当: Akemi 13:30~14:30	<b>NEW</b> やさしい カーディオ筋トレ 担当: 喜瀬 13:30~14:30	骨盤体操 担当: 八重樫 13:00~14:00				足腰元気体操 担当: 太田 13:10~14:10	13:50~14:05 ベーシックマッスル	膝痛・腰痛 予防改善教室 担当: 太田 13:00~14:30	歪み改善体操 担当: Akemi 13:00~14:00			14:10~14:25 バランスボールトレーニング
15:00		14:10~14:25 いずエクササイズ	14:20~14:35 ベーシックマッスル								14:20~14:35 トータルボディマッスル	ボクシング EX+α 担当: 中井 14:00~15:00	デトックス ヨガ 担当: YOKO 14:00~15:00	14:10~14:25 バランスボールトレーニング
16:00	ピラティス 担当: 大谷 15:00~16:00	15:10~15:25 ストレッチ	15:10~15:25 ストレッチ	<b>NEW</b> 健康リズム 体操60 担当: 佐々木 15:00~16:00			15:10~15:30 ポールストレッチ	リフレッシュ ヨガ 担当: 今井 14:30~15:30	ダンス体操de アンチエイジング 担当: 森 14:30~15:30	14:55~15:10 ストレッチ				15:10~15:25 ストレッチ
17:00		16:10~16:25 ベーシックマッスル	16:10~16:30 ポールストレッチ							<b>NEW</b> 青竹足元 元気リズム 担当: 児玉 15:40~16:40	ボクシング EX 担当: 中井 15:15~16:15	15:30~15:50 ポールストレッチ		
18:00	18:40~19:00 ポールストレッチ													
19:00		18:40~19:00 ポールストレッチ	18:40~18:55 トータルボディマッスル				18:20~18:35 コアトレーニング		フォームローラー ピラティス 担当: 木村 18:00~19:00	18:40~19:00 燃焼系HIIT☆	18:40~18:55 コアトレーニング			18:20~18:35 ベーシックマッスル
20:00	ヒーリングヨガ 担当: YOKO 19:30~20:30	ボクシング EX+α 担当: 中井 19:00~20:00	代議アップヨガ 担当: 八重樫 19:30~20:30	脂肪燃焼 エアロ 担当: 佐々木 19:30~20:30			19:10~19:30 癒しのストレッチ	カーディオ 筋トレ 担当: 喜瀬 19:00~20:00	19:40~20:00 ポールストレッチ	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 ポールストレッチ
21:00														

※4/29(水)~5/6(水)の期間はゴールデンウィーク特別プログラムとなります。詳細は後日公開のご案内からご確認ください。  
 ※4/29(水)、5/6(水)は祝日のため開館し、翌木曜日の4/30(木)、5/7(木)がお休みとなります。お間違いのないようお気を付けください。

## 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)	12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	椅子に座りながら軽い有酸素運動や筋力トレーニングを行います。腰や膝に痛みがある方にもお勧めです。	15分		20人	★
疾病予防	フレイル予防筋トレ	日常動作に必要な筋力維持のための筋力トレーニングやストレッチを行います。主に座位での運動のため、どなたでも参加しやすいレッスンです。	15分	16歳以上	20人	★
	骨盤底筋 エクササイズ	内臓を支える骨盤底筋群にアプローチして体幹部を覆う筋群を活性化させます。適切な姿勢へと整い、尿漏れ予防などにも効果的です。	15分		20人	★
	脳トレ体操	見る・聞くなどの感覚、覚える・記憶する・計算するなどの認知機能に加え、声を出す・身体を動かすなどの身体活動を行うことで脳を活性化していきます。	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)。

※プログラム表の      の無料教室は、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の間に実施する無料教室(※健康リズム体操は除く)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ので、定員が15名になる場合がございます。ご了承ください。

★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。

※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。

**1回型教室のご案内は別紙をご参照ください。**