

# GW期間(4/29~5/6)

オーエンス健康プラザ  
スタジオレッスンプログラム

※無料教室   ※プール券でも参加可能無料教室    
 ※1回型有料教室   ※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。

	4/29(水)		(木)	5/1(金)		5/2(土)		5/3(日)		5/4(月)		5/5(火)		5/6(水)			
	A	B		A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B		
9:00		9:25~9:40 ストレッチ		9:30~9:45 ラジオ体操+α		9:45~10:00 ストレッチ	ピラティス 9:00~10:00 担当: 葉養	パワーヨガ 9:00~10:00 担当: 八重樫	9:30~9:50 ポールストレッチ	朝ヨガ 9:25~10:25 担当: 八重樫		転倒予防 9:30~10:30 担当: 森	ピラティス 9:45~10:45 担当: 葉養		9:25~9:40 ストレッチ		
10:00	はじめて ピラティス 9:45~10:45 担当: 葉養	フラダンス 10:00~11:00 担当: 宮館		10:10~10:30 ボディコントロール ピラティス ポールストレッチ 担当: 葉養 9:45~10:45		10:30~10:45 ベーシックマッスル ピラティス 10:20~11:20 担当: 葉養		ヨガ 10:20~11:20 担当: 八重樫	10:30~10:45 ベーシックマッスル		ボディコントロール ピラティス 11:10~11:25 担当: 葉養	やさしい エアロピクス 9:40~10:40 担当: 児玉		10:50~11:10 健康リズム体操 11:40~11:55 ストレッチ 11:30~12:30 担当: Akemi	10:00~11:00 青竹足元 元気リズム 9:40~10:40 担当: 児玉	はじめて ピラティス 10:00~11:00 担当: 葉養	
11:00	11:15~11:35 ポールストレッチ	11:55~12:10 骨盤底筋エクササイズ	休 館 日			11:25~11:45 ポールストレッチ			11:30~11:50 健康リズム体操		11:10~11:25 フレイル予防筋トレ 10:45~11:45				11:15~11:35 ポールストレッチ		
12:00					11:45~12:00 脳トレ体操 11:15~12:15 担当: Akemi		12:30~12:45 ストレッチ	パワーヨガ 11:40~12:40 担当: 今井		12:15~12:30 ストレッチ		11:55~12:15 ポールストレッチ				11:55~12:10 骨盤底筋エクササイズ	
13:00	12:45~13:00 ストレッチ											12:45~13:00 ストレッチ				12:45~13:00 ストレッチ	
14:00	14:00~14:20 シェイプサーキット	足腰元気体操 13:10~14:10 担当: 太田			13:50~14:05 転倒予防 13:30~14:30 担当: 森		14:20~14:35 トータルボディマッスル	5月より 時間変更 歪み改善体操 13:00~14:00 担当: Akemi		14:30~14:45 デトックス ヨガ 14:00~15:00 担当: YOKO		14:15~14:30 ダンスミュージック エアロ 13:30~14:30 担当: Akemi		やさしい カーディオ筋トレ 13:30~14:30 担当: 喜瀬		14:00~14:20 シェイプサーキット	足腰元気体操 13:10~14:10 担当: 太田
15:00	カーディオ 筋トレ 15:00~16:00 担当: 喜瀬	リフレッシュ ヨガ 14:30~15:30 担当: 今井			15:00~15:15 ストレッチ		15:40~16:00 ポキシング EX 15:25~16:25 担当: 中井	5月より 時間変更 5月より 時間変更 ポキシング EX+α 14:10~15:10 担当: 中井		15:15~15:30 ストレッチ		15:10~15:25 ストレッチ		15:10~15:25 ストレッチ		15:00~15:20 ポキシング EX+α 14:30~15:30 担当: 中井	
16:00		16:00~16:20 ポールストレッチ			16:00~16:20 ポールストレッチ							15:00~16:00 ピラティス 15:00~16:00 担当: 大谷		16:10~16:25 ポールストレッチ			
17:00																	
18:00	18:20~18:35 コアトレーニング				18:40~19:00 燃焼系HIT☆		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		18:40~19:00 癒しのストレッチ		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	
19:00	19:10~19:30 癒しのストレッチ				フォームローラー ピラティス 19:00~20:00 担当: 木村		19:40~20:00 癒しのストレッチ			19:10~19:30 ポールストレッチ		ポキシング EX+α 19:00~20:00 担当: 中井				19:10~19:30 癒しのストレッチ	
20:00					パワーヨガ 19:30~20:30 担当: 今井								代謝アップヨガ 19:30~20:30 担当: 八重樫	脂肪燃焼 エアロ 19:30~20:30 担当: 佐々木			
21:00																	

※4/29・5/6の水曜日は祝日のため開館し、翌木曜日の4/30・5/7が休館日となります。お間違えのないようお気を付けください。  
 ※プログラム変更期間は4/29(水)~5/6(水)です。GW期間以降は通常プログラムとなります。

## 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。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。](#)