オーエンス健康プラザ

9月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　※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						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	やさしいエアロビクス 担当：児玉 9:40~10:40	ピラティス 担当：葉養 9:45~10:45	転倒予防 担当：森 9:30~10:30			フラダンス 担当：宮館 10:00~11:00	ベビーと一緒♪ママヨガ 担当：Akemi 9:35~10:35	ボデ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：高信 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：内古閑 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		11:40~12:00 健康リズム体操	はじめてピラティス 担当：内古閑 11:15~12:15
12:00		11:55~12:15 ポールストレッチ	ヨガ 担当：Akemi 11:30~12:30	11:40~11:55 ストレッチ			11:55~12:10 骨盤底筋エクササイズ	11:45~12:00 脳トレ体操		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		
13:00	12:45~13:00 ストレッチ		骨盤体操 担当：八重樫 13:00~14:00	12:40~13:00 ポールストレッチ	休館日	12:45~13:00 ストレッチ	足腰元気体操 担当：太田 13:10~14:10	12:30~12:45 ストレッチ	膝痛・腰痛予防改善教室 担当：吉永 13:00~14:30	歪み改善体操 担当：Akemi 13:00~14:00		12:30~12:45 ストレッチ	27日開催
14:00	14:10~14:25 いすエクササイズ	ダンスミュージックエアロ 担当：Akemi 13:30~14:30	14:20~14:35 ベーシックマッスル	やさしいカーディオ筋トレ 担当：喜瀬 13:30~14:30		14:10~14:25 バランスボールトレーニング	リフレッシュヨガ 担当：今井 14:30~15:30	13:50~14:05 ベーシックマッスル	14:55~15:10 ストレッチ	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 14:10~15:10	デトックスヨガ 担当：YOKO 14:00~15:00	生活習慣病予防運動定着コース 13:00~14:30
15:00	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	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		ダンス体操deアンチエイジング 担当：森 14:30~15:30	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 15:25~16:25	15:40~16:00 ポールストレッチ	15:15~15:30 ストレッチ	
16:00		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					16:00~16:20 ポールストレッチ					
17:00													
18:00	18:40~19:00 ポールストレッチ			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☆	18:40~18:55 コアトレーニング		18:20~18:35 ベーシックマッスル	
19:00		ボクシングEX+α 担当：中井 19:00~20:00				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	フォームローラーピラティス 担当：木村 19:00~20:00		19:40~20:00 癒しのストレッチ		19:10~19:30 ポールストレッチ	
20:00	ヒーリングヨガ 担当：YOKO 19:30~20:30		代謝アップヨガ 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					パワーヨガ 担当：今井 19:30~20:30				
21:00													

9月は健康増進普及月間のため、日曜日に特別教室を開催することがあります。詳細は後日公開の別紙をご確認ください。

※9月は健康増進普及月間特別プログラム開催のため一部教室を変更しております。

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する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。