

# かすやドームレッスン案内(R6. 1月から)

	火	水	木	金	土	日
9:00	9:40(30分) ウォーキング体操 (いしい) 200	9:40(30分) ウォーキング体操 (ふじい) 200	9:40(30分) イスで体操 (おおむら) 200	9:40(30分) 筋力つげよう体操 (ふじい) 200	9:40(30分) イスで体操 (ふじい) 200	9:40(30分) イスの柔軟体操 (おおむら) 200
10:00	10:25(40分) はじめてのエアロ (こうづま) 300	10:25(30分) やさしいストレッチポール (いもと) 200	10:25(30分) 柔軟体操 (いもと) 200	10:25(30分) ウォーキング体操 (こうづま) 200	10:25(60分) 股関節機能改善 エクササイズ ~シンテックス~ (FUMIYA) 500	10:25(40分) シェイプアップサーキット (いしい) 300 ※中学生から対象
11:00	11:20(60分) ヨガ (こうづま) 500	11:10(40分) はじめてのヨガ (こうづま) 300	11:10(40分) シェイプアップサーキット (ふじい) 300	11:10(40分) 姿勢改善 ストレッチポール (こうづま) 300	11:40(60分) パワーヨガ (AYAKA) 500	11:20(60分) ヨガ (YUNA) 500 ※中学生から対象
12:00			12:10(40分) お腹引き締め バランスボール (こうづま) 300	12:10(40分) はじめてのズンバ (RIKO) 300 ※中学生から対象		
13:00		NEW 13:10(30分) コアトレーニング (ふじい) 200	13:10(60分) からだ改善エクササイズ ~ピラティス~ (RYUTA) 500	13:10(30分) 柔軟体操 (おおむら) 200		
14:00	※会議室にて開催 14:20(40分) イスのヨガ (こうづま) 300	13:55(40分) エアロ&チューブ (ふじい) 300		13:55(40分) はじめてのエアスイム (かとう) 300		
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	※中学生から対象 19:30(60分) ヨガ (AYAKA) 500	※時間変更 ※中学生から対象 19:30(40分) アクティブコアトレ (いしい) 300		※中学生から対象 19:00(40分) 燃焼エアロ (RIKO) 300		
20:00						
21:00						

## 【教室受講料金】

講習会を受講されていない方も、スタジオレッスンを受講できます！！

500円レッスン 施設利用料 + 500円受講券

300円レッスン 施設利用料 + 300円受講券

200円レッスン 施設利用料 + 200円受講券

### ※レッスンを販売しています

1日1本レッスンを受講することができます(月単位での販売)  
詳細はお気軽にお尋ねください。

インストラクターの状況により、予定しているスケジュールでの開催ができない場合があります。  
あらかじめ、ご了承ください。

- ・スタジオレッスンを受講する為には、トレーニング室の修了証またはスタジオ受講カードが必要です。
- ・祝日は、通常のレッスンがすべて休講となります。祝日レッスンを開催いたしません。(月曜日の祝日はレッスンを開講いたしません)
- ・大規模改修工事の為、令和4年12月1日~令和6年3月末の期間、プールは休館となります。

# ★エクササイズスタジオ & プールアリーナ レッスン紹介★

## ◀運動強度の目安▶



★の数が多いほど運動強度が高くなります。  
 体力にあまり自信のない方は、★の数が少ない教室から挑戦してみましょう！！  
 ※★の数は、あくまでも目安でご覧下さい。

【初心者向けレッスン】 ※体力に自信のない方や運動に慣れていない方におすすめです

レッスン名	時間	運動強度	内 容	定員
イスの柔軟体操	30分	★	イスに座ってゆっくりと体を動かしたり、ストレッチを行ったりします。これから運動を始める方、体力に自信がない方におすすめです。	30名
イスのヨガ	40分	★	イスに座って、ゆっくりと呼吸やヨガ、ストレッチを行います。膝に負担をかけずに気持ちよく全身をほぐしていきます。	30名
やさしいストレッチポール	30分	★★	ストレッチポールを使用して筋肉をほぐしたり、ストレッチを行います。ストレッチポールの使用方法をしっかりと確認していきます。	22名
イスで体操	30分	★★	イスに座ったままゆっくりなリズムに合わせて、体操を行います。膝に負担をかけずに運動を行うことができます。	30名
柔軟体操	30分	★★	ゆっくりと体を動かしたり、ストレッチを行ったりします。これから運動を始める方、体力に自信がない方におすすめです。	30名
筋力つけよう体操	30分	★★★	姿勢を保つために大切な筋力(抗重力筋)を中心に、自重やチューブ・軽いダンベルを使用した筋カトレーニングを行います。	20名
ウォーキング体操	30分	★★★	ゆっくりなリズムに合わせてウォーキングを中心とした体操を行います。下半身の筋力アップにも効果的です。	25名

運動強度やレッスン内容を参考にして、自分にピッタリなレッスンを探してみませんか☆

レッスン名	時間	運動強度	内 容	定員
姿勢改善 ストレッチポール	40分	★★	ストレッチポールを使用して姿勢を整えるエクササイズを行います。筋肉をほぐしたい方や肩こりにお悩みの方などにおすすめです。	22名
はじめてのヨガ	40分	★★	深い呼吸を意識して、ヨガやストレッチ等のゆっくりな動作を行います。身体や心の疲労感を取り、柔軟性UPにも効果的です。	30名
はじめてのエアスイム	40分	★★	クロールや背泳ぎ等、水泳の動作を陸で行います。正しいフォームでイメージをつかみましょう。	15名
コアトレーニング	30分	★★★	腹筋だけでなく、背中や腰回りも含めトレーニングを行います。基礎代謝の向上と正しい姿勢維持を目指します。	25名
股関節機能改善エクササイズ ～シンテックス～	60分	★★★	股関節改善に必要な肩甲骨や背骨・足関節の動きを高めていきます。股関節痛や腰痛、膝痛を克服したい方におすすめです。	30名
ヨガ	60分	★★★	ヨガの呼吸やポーズをゆっくりと行い、自分の身体や心に意識を向けていきます。無理せず、気持ちよく身体を動かしましょう。	30名
はじめてのエアロ	40分	★★★★	エアロビクスが初めての方におすすめです。エアロビクスの基礎の動きで、しっかりと汗をかいていきます。	30名
はじめてのズンバ	40分	★★★★	ラテンのリズムに合わせて楽しくダンスを行います。ダンスが苦手な方でも楽しく体を動かすことができます。	30名
お腹引き締め バランスボール	40分	★★★★	ボールに座って音楽に合わせて体を動かします。ボールを使用した筋カトレーニングやストレッチなどを行います。	20名
パワーヨガ	60分	★★★★	同じ動きを繰り返す「太陽礼拝」をベースに呼吸に合わせて全身を動かしていきます。ダイエットや体力向上などにも効果的です。	30名
からだ改善エクササイズ～ピラティス～	60分	★★★★	機能的な身体づくりを目指してエクササイズを行います。ピラティスも取り入れ、姿勢改善を目的の方にもおすすめです。	30名
エアロ&チューブ	40分	★★★★★	エアロビクスの基礎の動きに加え、チューブトレーニングを行います。有酸素運動と筋カトレーニングでしっかり身体を動かします。	25名
燃焼エアロ	40分	★★★★★	エアロビクスの基礎の動きを中心に楽しく軽快に有酸素運動を行います。音楽に合わせて爽やかに身体を動かしましょう。	30名
シェイプアップサーキット	40分	★★★★★	筋カトレーニングと有酸素運動を交互に行います。短時間でも効果的に運動ができ、脂肪燃焼効果も期待大！！	20名
アクティブコアトレ	40分	★★★★★	音楽に合わせて、体幹トレーニングを中心に正しいトレーニング方法を身につけ、シェイプアップを目指します。	20名