

かすやドームレッスン案内(R5. 4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	NEW 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ボール (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) サーキットトレーニング (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) 燃焼エアロ (A I) 300	11:10(40分) 姿勢改善 ストレッチボール (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) ザ・腹筋 (ふじい) 200	NEW 13:10(60分) ピラティス (SAKI) 500	NEW 13:10(30分) 柔軟体操 (ふじい) 200		
14:00		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		※中学生から対象	NEW ※中学生から対象	※中学生から対象		
19:00	※中学生から対象 19:30(60分) ヨガ (AYAKA) 500	19:00(40分) アクティブコアトレ (いしい) 300	19:00(40分) アスリートエアスイム (かとう) 300	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。

新型コロナウイルス感染症の状況等により、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。また、レッスンの担当者が変更となる場合があります。

・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す。(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、あくまでも目安をご覧ください。

【音楽に合わせて有酸素運動を中心に行うレッスン】

レッスン名	時間	運動強度	内 容	定員
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
はじめてのエアロ	40分	★★★★	エアロビクスが初めての方におススメです。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
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。音楽に合わせて爽快地に身体を動かしましょう。	30名

【マットや道具を使うレッスン】

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ニングやストレッチなどを行います。	20名
サーキットトレーニング	40分	★★★★★	筋カトレ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
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ニングでしっかり身体を動かします。	25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
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
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ススメです。	22名
ザ・腹筋	30分	★★★	様々な腹筋のトレーニングを行います。体幹トレーニングにも繋がり、正しい姿勢を維持する筋力エクササイズとしてもおススメです。	25名

【ヨガ・シンテックスのレッスン】

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
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
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
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ススメです。	30名
ピラティス	60分	★★★	お腹の奥の筋肉を常に意識して、ゆっくりとからだを動かします。きれいな体のラインを作りたい方におススメです。	30名

【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ススメです

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
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ススメです。	30名
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ススメです。	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ニングを行います。	20名

【スイマー向けレッスン】

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
アスリートエアスイム	40分	★★★	水泳の動作を陸で行い、正しいフォームを身体に適應してきます。また、早く泳ぐために必要な柔軟性、体幹の強化も図っていきます。	15名