

かすやドームスタジオレッスン案内(R4. 12月から)

	火	水	木	金	土	日
9:00	9:40(30分) 柔軟体操 (いもと)	9:40(30分) ウォーキング体操 (ふじい)	9:40(30分) 柔軟体操 (いもと)	9:40(30分) 筋力つけよう体操 (ふじい)	9:40(30分) イスで体操 (ふじい)	
10:00	10:25(30分) ウォーキング体操 (いしい)	10:25(30分) やさしいストレッチポール (こうづま)	10:25(30分) イスで体操 (ふじい)	10:25(30分) ウォーキング体操 (こうづま)	10:25(60分) 股関節機能改善 エクササイズ ～シンテックス～ (FUMIYA)	
11:00	11:10(40分) はじめてのエアロ (こうづま)	11:10(40分) はじめてのヨガ (こうづま)	11:10(40分) エアロ&チューブ (ふじい)	11:10(40分) ストレッチポール (こうづま)	11:40(60分) パワーヨガ (AYAKA)	
12:00	12:10(60分) ヨガ (こうづま)	12:10(40分) エアロピクス燃焼40 (AI)	12:10(40分) バランスボール (こうづま)	12:10(40分) はじめてのズンバ (RIKO)		
13:00			13:10(60分) ハワイアンフラ (YUKO)	NEW 13:10(40分) エアスイム (かとう)		NEW 13:00(40分) サーキットトレーニング (いしい)
14:00						14:00(60分) リラクゼーションヨガ (YUNA)
15:00						
16:00						
17:00						
18:00		※中学生から対象!				
19:00		19:00(40分) アクティブコアトレ (いしい)		19:00(40分) エアロピクス燃焼40 (RIKO)		
20:00	20:00(60分) ヨガ (AYAKA)					
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。

・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)

・大規模改造工事の為、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。

【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
ハワイアンフラ	60分	★★★	フラダンスの基本のステップから振り付けまで、ハワイアン音楽に合わせて心地よく身体を動かします。	25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。	25名
はじめてのエアロ	40分	★★★★	エアロビクスが全く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。	25名
エアロビクス～燃焼40～	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。	25名

【マットや道具を使うレッスン】

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力トレー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	★★★★★	筋力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
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。有酸素運動と筋力トレーニングでしっかり身体を動かします。	25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
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

【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。	25名
リラクゼーションヨガ	60分	★★	身体に溜まった疲れや体質をヨガやマッサージなどを通して、一緒に解消していきます。お家でのセルフケアも紹介していきます。	25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。	25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。	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ススメです。	25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。	25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。	25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力トレーニングを行います。	20名

【スイマー向けレッスン】

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
-------	-----	----	--	-----

【中学生から参加できるレッスン】

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
-----------	-----	-------	---	-----