

# レッスン案内 (R6. 10月から)

祝日のレッスンは休講です。スタジオのみ祝日レッスンを開催します。

	火		水		木		金		土	日
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ
9:00	9:40(30分) ウォーキング体操 (いしい) <b>200</b>		9:40(30分) ウォーキング体操 (こうづま) <b>200</b>		9:40(30分) イスで体操 (おおむら) <b>200</b>		9:40(30分) 筋力つけよう体操 (こうづま) <b>200</b>		9:40(30分) イスで体操 (FUMIYA) <b>200</b>	※中学生から対象
10:00	10:25(40分) はじめてのエアロ (こうづま) <b>300</b>		10:25(30分) イスの柔軟体操 (おおむら) <b>200</b>		10:25(30分) 柔軟体操 (おおむら) <b>200</b>		10:25(30分) ウォーキング体操 (こうづま) <b>200</b>		10:30(60分) 股関節機能改善 エクササイズ ～シンテックス～ (FUMIYA) <b>500</b>	10:30(60分) ヨガ (KANAKO) <b>500</b>
11:00	11:20(60分) ヨガ (こうづま) <b>500</b>		11:10(40分) はじめてのヨガ (こうづま) <b>300</b>		11:10(40分) シェイプアップサーキット (いしい) <b>300</b>		11:10(40分) 姿勢改善 ストレッチボール (こうづま) <b>300</b>	11:20(40分) アクアピクス (YUKI) <b>400</b>		
12:00					12:10(40分) お腹引き締め バランスボール (こうづま) <b>300</b>		12:10(40分) はじめてのズンバ (RIKO) <b>300</b>		11:45(60分) パワーヨガ (AYAKA) <b>500</b>	※中学生から対象
13:00			<b>NEW</b> 13:20(40分) エアロピクス燃焼40 (RIKO) <b>300</b>		13:10(60分) からだ改善エクササイズ ～ピラティス～ (RYUTA) <b>500</b>					
14:00		14:00(40分) 水中ウォーキング &ストレッチ (KUMIKO) <b>400</b>								
15:00										
16:00										
17:00	<b>NEW</b> 17:40(40分) はじめてのヨガ (AYAKA) <b>300</b>	※会議室にて開催								
18:00										
19:00	※中学生から対象 19:30(60分) ヨガ (AYAKA) <b>500</b>						19:00(40分) エアロピクス燃焼40 (RIKO) <b>300</b>			
20:00										
21:00										

## 【教室受講料金】

500円レッスン

施設利用料 + 500円受講券

400円レッスン

施設利用料 + 400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

# ★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！  
 ※★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力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
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力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
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

### 【プールで開催される水中エクササイズレッスン】

レッスン名	時間	運動強度	内 容	定員
水中ウォーキング & ストレッチ	40分	★★	水の特性を活用し、安全で効果的なウォーキングやストレッチをゆっくりと行います。膝や腰に痛みがある方も無理なく運動できます。	20名
アクアビクス	40分	★★★★	水の浮力や抵抗を使いながら、音楽に合わせて爽やかに体を動かします。全身をバランス良く使い、脂肪燃焼に効果的です。	30名