

日程	9/6. 13 10/18			9/7. 14 10/19			9/8. 15 10/20			9/2. 9. 16 10/21			9/3. 10. 17 10/15. 22			9/4. 11. 19 10/16. 23	
曜日	火			水			木			金			土			日・祝	
	トレ室	フロア	多目的室	トレ室	フロア	多目的室	トレ室	フロア	多目的室	トレ室	フロア	多目的室	トレ室	フロア	多目的室	トレ室	フロア
A ブロック	10:00 ヨガダンス 定員3人	10:00 ~12:00 ①	10:30 エアロビクス ~初級~ 60分 定員40人 (筒井)	10:00 ~12:00 ①	11:00 ★エアロビクス ~シニア~ 60分 定員10人 (河又)	10:00 10:30 バドミントン 各定員40人	10:00 ~12:00 ①	11:00 エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (池田)	10:30 エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (赤羽根)	10:00 ~12:00 ①	9/9日のみ実施 10/21日は フロア 定員10人 ★要ガイダンス受講	10:15 ウォーキング 90分 自然の森海辺 定員20人 *雨天中止	10:00 ~12:00 ①	11:00 ★バレトン 60分 定員10人 (鈴木)	10:30 エアロビクス ~初級~ 60分定員10人 (塩谷)	10:00 ~12:00 ①	10:30 エアロビクス ~初級~ 60分定員10人 (塩谷)
	11:00 ~13:00 ②	11:00 エアロビクス ~初級~ 60分 定員10人 (塩谷)	11:45 ★ヨガ 60分 定員40人 (筒井) サブアリーナ	12:15 ★Q-REN 60分 定員30人 (河又)	12:00 ★ヨガ & 骨盤エクササイズ (関口) 45分定員30人	12:10 ★筋トレ&ストレッチ 45分 定員10人 (吉田)	11:45 ★ヨガ 45分定員30人 (黒須)	12:10 ★コアヒーリング 50分定員10人 (菅澤)	12:00 ZUMBA 45分 定員10人 (塩谷)	12:00 ZUMBA 45分 定員10人 (塩谷)	10/21日は お休み	10/19日(月・祝) 10/16. 23(日) ★エアロビクス ~初級~ (神山優)	10/19日(月・祝) 10/16. 23(日) ★エアロビクス ~初級~ (神山優)	10/19日(月・祝) 10/16. 23(日) ★エアロビクス ~初級~ (神山優)	10/19日(月・祝) 10/16. 23(日) ★エアロビクス ~初級~ (神山優)	10/19日(月・祝) 10/16. 23(日) ★エアロビクス ~初級~ (神山優)	
	13:00	換気・ 消毒		換気・ 消毒	13:30 ★ピラティス 60分 定員30人 (飯田)	換気・ 消毒	13:30 テニス 90分 定員16人	換気・ 消毒	14:00 ~16:00 ③	14:10 ダンス!ダンス! 60分 定員10人 (伊藤)	14:00 ~16:00 ③	14:10 フィットネスフラ 45分 定員10人 (塩谷)	14:00 ~16:00 ③	15:00 ZUMBA 60分 定員10人 (塩谷)	14:00 ~16:00 ③	15:00 ZUMBA 60分 定員10人 (塩谷)	14:00 ~16:00 ③
B ブロック	14:00 ~16:00 ③	14:10 バランスボール 60分 定員10人 (伊藤)	14:45 ★ボディメイク サーキット 60分 定員10人 (寺内)	14:00 ~16:00 ③	14:10 ダンス!ダンス! 60分 定員10人 (伊藤)	14:00 ~16:00 ③	14:10 ダンス!ダンス! 60分 定員10人 (伊藤)	14:00 ~16:00 ③	14:10 ダンス!ダンス! 60分 定員10人 (伊藤)	14:00 ~16:00 ③	14:10 ダンス!ダンス! 60分 定員10人 (伊藤)	14:00 ~16:00 ③	14:10 ダンス!ダンス! 60分 定員10人 (伊藤)	14:00 ~16:00 ③	14:10 ダンス!ダンス! 60分 定員10人 (伊藤)	14:00 ~16:00 ③	14:10 ダンス!ダンス! 60分 定員10人 (伊藤)
	15:00 ~17:00 ④	15:25 シンプルエアロ 45分 定員10人 (伊藤)	18:50 ★ヨガセラピー 60分 定員30人 (手塚)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (神山優)	18:50 初級ステップ 60分 定員10人 (米澤)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	18:50 ★ヨガセラピー 60分 定員30人 (手塚)	18:50 ★コアトレ 60分 定員30人 (神山優)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (神山優)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)
	16:00	換気・ 消毒		換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒
C ブロック	17:00	換気・ 消毒		換気・ 消毒		換気・ 消毒		換気・ 消毒		換気・ 消毒		換気・ 消毒		換気・ 消毒		換気・ 消毒	
	18:00 ~20:00 ⑤	18:50 ★ヨガセラピー 60分 定員30人 (手塚)	20:00 シェイプエアロ 60分 定員30人 (永浦)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (神山優)	18:50 初級ステップ 60分 定員10人 (米澤)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	18:50 ★ヨガセラピー 60分 定員30人 (手塚)	18:50 ★コアトレ 60分 定員30人 (神山優)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	18:50 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)
	19:00 ~21:00 ⑥	20:00 シェイプエアロ 60分 定員30人 (永浦)	20:00 ダンス!ダンス! 60分 定員30人 (伊藤)	20:00 ダンス!ダンス! 60分 定員30人 (伊藤)	20:00 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	20:00 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	20:00 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	20:00 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	20:00 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	20:00 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	20:00 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	20:00 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	20:00 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	20:00 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	20:00 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	20:00 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)	20:00 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員30人 (飯田)
20:00	換気・ 消毒		換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒	換気・ 消毒
21:00	換気・ 消毒		換気・ 消毒		換気・ 消毒		換気・ 消毒		換気・ 消毒		換気・ 消毒		換気・ 消毒		換気・ 消毒		換気・ 消毒

《お知らせ》
9月18日はトレーニング室・レッスンはお休みです。
国体期間中(9/21~10/14、10/25~11/3)はトレーニング室・レッスンはお休みです。
*コロナウイルス感染拡大防止のため利用方法を変更する場合がありますので、HPやお電話での確認をお願いいたします。

エアロビクスレベル

レッスン名	強度	難易度	レッスン内容
ヨガ	★	★	ゆったりとした呼吸で全身くまなくリフレッシュするクラス。
ヨガセラピー	★	★	ヨガの呼吸法を意識しながら誰にでも出来る筋力トレーニングを取り入れたヨガクラスです。ヨガで心身を癒しましょう。
ヨガ&骨盤エクササイズ	★	★	ヨガのプログラムをメインに骨盤プログラムも取り入れたプログラムです。
マットサイエンス	★	★	全身のストレッチと簡単な体幹トレーニングです。自重で行うので初心者の方でもお気軽にご参加いただけます。
バレトン	★	★	裸足で行う、フィットネス+バレエ+ヨガを融合させたエクササイズで筋力バランス、柔軟性、心肺機能を向上させるクラス。
ピラティス	★	★	体幹部を中心とした深層筋を鍛え、身体の安定性とバランス能力を鍛えるクラスです。
Q-REN	★	★	どなたでも楽しめるボディメンテナンクス骨盤体操やストレッチなどを行います。
コアヒーリング	★	★	円柱状のボールを使った体幹トレーニング&リラクゼーションのクラスです。
筋トレ&ストレッチ	★	★	ウェイト・チューブ等を利用して全身の筋力をアップし、無理なくゆっくりカラダをほぐし柔軟性を高め、身体の動きをスムーズにするクラス。
シニア	★	★	中高年の方を対象にした、健康を目的としたクラス。
シンプルエアロ	★	★	シンプルな動作を組み合わせ楽しくレッスンを進めていきます。『ビギナークラス』よりも少し強度の高いクラスです。
ボディメイクサーキット	★	★	数種類の筋力トレーニングをサーキット形式で行うクラス。
初級ステップ	★	★	ステップ台の上で基本動作を中心に簡単な昇降運動を繰り返すクラスです。
コアトレ	★	★	リズムに合わせてコアマッスをを使い、全身の筋肉へ刺激を与えるクラス。
バランスボール	★	★	曲に合わせてバランスボールを使いながら座ったり、立った。足に挟んだり、転がしたりしながらバランス良く筋力強化するクラス。
初級	★	★	基本動作に慣れた方や、もう少し頑張りたい方のクラス。楽しみながら基礎体力をつけるクラス。
シェイプエアロ	★	★	エアロビクスに体幹トレーニングを組み込んだエクササイズです。
初級	★	★	初級エアロから中級エアロへのステップアップクラスです。
中級ステップ	★	★	初級ステップに慣れてきた方へのクラスです。パリエーションを楽しみたい、レベルアップを目指す方にお進めです。
フィットネスフラ	★	★	フラダンスのステップを使いながらハワイアンソングにあわせて行う有酸素運動で、はじめての方でも気軽に楽しむことが出来るクラス。
ZUMBA	★	★	ラテンをはじめ世界中のダンス音楽を取り入れた南米生まれのダンスエクササイズクラス。
ダンス!ダンス!	★	★	ダンス色の強いダンススタイルエアロ60分。ファイナル曲に合わせて踊りライブ感を味わいココロカラダを満たしましょう。

★印のレッスンはマットが必要です。マットは各自ご持参ください。

全てのプログラムは予約をしてご参加下さい。(休館日を除く)前日の14時~20時もしくは、当日の9時より予約を受け付けいたします。予約なしの参加は出来ません。(同ブロック内で2回まで予約可)
健康管理上等、プログラム開始後10分を過ぎてからの参加はご遠慮ください。
プログラム及び担当は都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。
ご参加のまえに体調・体温の自己申告と手指の消毒をしていただきます。
シャワーは利用できません。
トレーニング室内ではマスクの着用をお願いします。
他の方と一定距離(約2m)を取るようお願いいたします。(立ち位置の目印を目安にご参加ください。)
妊娠中の方はトレーニング室ご利用前日、スタッフにお声をかけてください。
当利用者が他利用者に対しての運動処方及び対価を得る運動処方等は堅くお断りします。違反の場合は双方の今後一切の利用をお断りします。

16歳以上の方限定

