

日程	6. 20. 27			7. 14. 21. 28			8. 15. 22. 29			9. 16. 23. 30			10. 17. 24			4. 11. 12. 18. 25					
曜日	火			水			木			金			土			日					
	ガイダンス	フロア	多目的室	ガイダンス	フロア	多目的室	ガイダンス	フロア	多目的室	ガイダンス	フロア	多目的室	ガイダンス	フロア	多目的室	ガイダンス	フロア				
10:00	10:00 ガイダンス 定員5人			10:00 ガイダンス 定員5人	10:30 エアロビクス ～初級～ 60分 定員15人 (塩谷)	21.27日は お休み	10:00 ガイダンス 定員5人	9:50 太極拳初級 10:00 バドミントン ～初級～ 60分 定員15人 (神山優)	10:00 ガイダンス 定員5人	10:45 初級ステップ 60分 定員15人 (米澤)	10:00 ガイダンス 定員5人	10:30 エアロビクス ～初級～ 60分 定員15人 (池田)	10:00 ガイダンス 定員5人	30日はフロア 定員15人	10:00 ガイダンス 定員5人	11:00 ★パレトン 60分 定員15人 (鈴木)	10:00 ガイダンス 定員5人	10:30 エアロビクス ～初級～ 60分 定員15人 (塩谷)			
11:00																					
12:00																					
13:00																					
14:00	14:00 ガイダンス 定員5人	★ハラスホール 60分 定員15人 (伊藤)		14:00 ガイダンス 定員5人			14:00 ガイダンス 定員5人	★ボディメイク サーフィット 60分 定員15人 (寺内)		14:00 ガイダンス 定員5人	ダンス 60分 定員15人 (伊藤)	14:00 ガイダンス 定員5人	テニス 90分 定員16人 自然の森テニスコート ＊雨天中止 ラケットが必要です。	14:00 ガイダンス 定員5人	フィットネスフラ 60分 定員15人 (塩谷)	14:00 ガイダンス 定員5人		14:00 ガイダンス 定員5人		14:00 ガイダンス 定員5人	
15:00		15:15 シンプルエアロ 45分 定員15人 (伊藤)																			
16:00																					
17:00																					
18:00	18:00 ガイダンス 定員5人	18:50 ★マットサインス 60分 定員15人 (神山優)		18:00 ガイダンス 定員5人			18:30 ガイダンス 定員5人	★エアロビクス ～初級～ 60分 定員フリー (神山優)		18:30 ガイダンス 定員5人	初級ステップ 60分 定員15人 (米澤)	18:00 ガイダンス 定員5人	★ヨガセラピー 60分 定員15人 (手塚)	18:30 ガイダンス 定員5人		18:00 ガイダンス 定員5人		18:30 ★コアトレ 60分 60分 定員フリー (神山優)			
19:00		20:00 シェイプエアロ 60分 定員フリー (永浦)																19:45 ★エアロビクス ～初級～ 60分 定員フリー (佐々木)			
20:00																					
21:00		多目的室						多目的室											多目的室		

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。
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。
パレトン	■	■	裸足で行う、フィットネス+パレトン+ヨガを融合させたヨガ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。
マットサインス	■	■	どんなでも楽しめるボディメンテナン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。
フローヨガ	■	■	連続したポーズをとっていく「呼吸とポーズの一体化」をテーマにした運動量の多めのヨガです。
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ます。『ビギナークラス』よりも少し強度の高いクラスです。
コアトレ	■	■	リズムにのって楽しくコアマッスルを使い、全身の筋肉へ刺激を与えるクラス。
ボディメイクサーフィット	■	■	数種目の筋力トレーニングをサーフィット形式で行うクラス。
初級ステップ	■	■	ステップ台の上での基本動作を中心とした簡単な昇降運動を繰り返すクラスです。
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。
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、乗ったり、足に挟んだり、転がしたりしながらバランス良く筋力を強化するクラス。
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。
初中級	■	■	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。
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イテンポで、はじめての方でも気軽に楽しめるクラス。
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フ感を味わいコロ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。

□太枠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。

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ことがございますのでご了承ください。

体調が優れない場合は参加をお控えください。

回数券、利用券をご用意ください。（券売機にてお買い求めください）

当利用者が他利用者に対しての運動处方及び対価を得て運動处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。

妊娠中の方はトレーニング室ご利用前に、スタッフにお声をかけてください。

中学校卒業以上の方対象

年末年始の休館日
2025年12月29日（月）
～2026年1月3日（土）
1月3日（土）は
トレーニング室・レッスンは
お休みです。

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
ご確認をお願い致します。