レッスンプログラム２０２６年１１月

※赤枠のレッスンは予約制です。（休館日を除く）前日１４時～２０時もしくは、当日９時以降にお電話でご予約ください。

エアロビクス系　ヨ ガ 系　ダンス系　スポーツ系

日 程	10.17			4.11.18.25			5.12.19.26			6.13.20.27			7.14.21.28			1.3.8.15.22.23.29		
曜 日	火			水			木			金			土			日・祝		
	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 メインアリーナ バドミントン 90分 定員16人	10:30 エアロビクス ～ 初 級 ～ 60分 定員フリー （ 筒 井 ）	10:00 ガイダンス 定員5人	10:45 ★シンプルエアロ 60分 定員15人 （神山優）	10：00 会議室 太極拳 簡化24式 90分 定員フリー 10:30 エアロビクス ～ 初 級 ～ 60分 定員フリー （ 赤羽根 ）	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 ）	10:30 エアロビクス ～初 級～ 60分 定員フリー （ 池 田 ）	10:00 ガイダンス 定員5人	11:45 ★筋トレ&ストレッチ 45分 定員15人 （ 吉 田 ）	10：00 会議室 太極拳 初級 60分 定員フリー 10:30 エアロビクス ～初 級～ 60分 定員フリー （ 吉 田 ）	10:00 ガイダンス 定員5人	11:00 ★バレトン 60分 定員15人 （ 鈴 木 ）		10:00 ガイダンス 定員5人	10:30 ★エアロザ リズムチェンジ 60分定員15人 （ 佐々木 ）	3日（火・祝） ★バレトン （鈴 木）
11:00	11:00 エアロビクス ～初中級～ 60分 定員15人 （ 塩 谷 ）		11:45 ★ ヨ ガ 60分 定員フリー （ 筒 井 ）									11:45 ★ヨ ガ 45分定員フリー （島 田）						23日（月・祝） ★初級エアロ （塩 谷）
12:00						12:00 ★マットサイエンス 45分 定員フリー （神山優）			12:00 ★ヨ ガ& 骨盤エクササイズ （ 関 口 ） 45分定員フリー							12:00 ★筋コンディショニング 45分 定員 15人 （ 佐々木 ）	3日（火・祝） ★ヨガ （鈴 木）	
13:00						13:30 ★ピラティス 60分 定員フリー （ 飯 田）			13:30 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。								23日（月・祝） ZUMBA （塩 谷）
14:00	14:00 ガイダンス 定員5人	14:00 ★バランスボール 60分 定員15人 （ 伊 藤 ）		14:00 ガイダンス 定員5人	14:45 ★ボディメイク サーキット 60分 定員15人 （ 寺 内 ）		14:00 ガイダンス 定員5人	ダンスダンス 60分 定員15人 （伊 藤）		14:00 ガイダンス 定員5人	14:00 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		
15:00		15:15 シンプルエアロ 45分 定員15人 （ 伊 藤 ）				4.11.18.25日 ＊鹿沼運動公園 温水プール アクアアタック １１：45～ （菅 澤） ４５分定員２０人 （女性限定） ＊要予約								15:00 ZUMBA 60分 定員15人 （ 塩 谷 ）			《 お 知 ら せ 》	
16:00																３．２３日は祝日のため、 １０：００～１７：００の営業です。		
17:00																		
18:00	18:00 ガイダンス 定員5人	18:30 ★マットサイエンス 60分 定員15人 （ 神山優）		18:00 ガイダンス 定員5人		18:30 ★エアロビクス ～ 初 級 ～ 60分 定員フリー （ 神山優 ）	18:00 ガイダンス 定員5人	18:50 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	18:30 ★ヨガセラピー 60分 定員15人 （手 塚）		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）	木曜日夜、多目的室の教室は １０月から再開しました。 ぜひご参加ください。	
19:00			19:45 エアロビクス ～ 初 級 ～ 60分 定員フリー （ 池 田 ）			19:45 ダンスダンス 60分 定員フリー （ 伊 藤 ）			19:45 エアロビクス ～初級～ 60分 定員フリー （筒 井）		12日代行 決まり次第お知らせいたします 再開	19:45 エアロビクス ～初 級～ 60分 定員フリー （神山ゆ）			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			多目的室			多目的室			

★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。

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。
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。
マットサイエンス			どなた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。
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。
ボディメイクサーキット			数種目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。
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とカラダを満たしましょう。

□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処方及び対価を得て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。

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