

レッスンプログラム 2026年2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。

| 日程    | 3.10.17                |   |      | 4.18.25                               |   |      | 5.12.19.26                                    |  |      | 6.13.20.27   |  |      | 7.14.28                                       |   |  | 1.8.11.15.23                         |   |
|-------|------------------------|---|------|---------------------------------------|---|------|---|--|------|--|--|------|---|---|--|--------------------------------------|---|
| 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<br>ガイダンス<br>定員5人 |   |      | 10:00<br>ガイダンス<br>定員5人                |   |      | 10:00<br>ガイダンス<br>定員5人                        |  |      | 10:00<br>ガイダンス<br>定員5人                                   |  |      | 10:00<br>ガイダンス<br>定員5人                        |   |  | 10:00<br>ガイダンス<br>定員5人               |   |
| 11:00 |                        |   |      | エアロビクス<br>～初中級～<br>60分 定員15人<br>(塩 谷) |   |      | エアロビクス<br>～初級～<br>60分 定員15人<br>(神山優)          |  |      | エアロビクス<br>～初級～<br>60分 定員15人<br>(赤羽根)                     |  |      | エアロビクス<br>～初級～<br>60分 定員15人<br>(池 田)          |   |  | エアロビクス<br>～初級～<br>60分 定員15人<br>(吉 田) |   |
| 12:00 |                        |   |      | ★ヨガ<br>60分 定員フリー<br>(筒 井)             |   |      | ★マットサイエンス<br>45分 定員フリー<br>(神山優)               |  |      | ★ヨガ &<br>骨盤エクササイズ<br>(関 口)                               |  |      | ★筋トレ&ストレッチ<br>45分 定員15人<br>(吉 田)              |   |  | ★バレトン<br>60分<br>定員15人<br>(鈴 木)       |   |
| 13:00 |                        |   |      |                                       |   |      | ★ピラティス<br>60分<br>定員フリー<br>(飯 田)               |  |      | テニス<br>90分<br>定員16人<br>自然の森テニスコート<br>＊雨天中止<br>ラケットが必要です。 |  |      |   |   |  | コアヒーリング<br>30分 定員10人<br>(山 澤)        |   |
| 14:00 | 14:00<br>ガイダンス<br>定員5人 | 14:00<br>★バランスポール<br>60分<br>定員15人<br>(伊 藤)  |      | 14:00<br>ガイダンス<br>定員5人                | 14:45<br>★ボディメイク<br>サークット<br>60分 定員15人<br>(寺 内) |      | 14:00<br>ガイダンス<br>定員5人                        | 14:00<br>ダンスダンス<br>60分<br>定員15人<br>(伊 藤) |      | 14:00<br>ガイダンス<br>定員5人                                   | 14:00<br>フィットネスフラ<br>60分<br>定員15人<br>(塩 谷) |      | 14:00<br>ガイダンス<br>定員5人                        | 14:00<br>ガイダンス<br>定員5人                  | ZUMBA<br>60分<br>定員15人<br>(塩 谷)                 | 14:00<br>ガイダンス<br>定員5人               |   |
| 15:00 |                        | 15:15<br>シンプルエアロ<br>45分 定員15人<br>(伊 藤)      |      |                                       |   |      | 26日は代行<br>エアロビクス<br>～初級～<br>(神山優)             |  |      |  |  |      |   |   |  |                                      | 《お知らせ》  |
| 16:00 |                        |   |      |                                       |   |      |   |  |      |  |  |      |   |   |  |                                      | 11日(水・祝)、23日(月・祝)<br>は祝日のため<br>祝日プログラムで営業。<br>10:00～17:00 |
| 17:00 |                        |   |      |                                       |   |      |   |  |      |  |  |      |   |   |  |                                      | 21日(土)、22日(日)は<br>トレーニング室・レッスンは<br>お休みです。                 |
| 18:00 | 18:00<br>ガイダンス<br>定員5人 |   |      | 18:00<br>ガイダンス<br>定員5人                |   |      | 18:30<br>エアロビクス<br>～初級～<br>60分 定員フリー<br>(神山優) | 18:50<br>初筋ステップ<br>60分<br>定員15人<br>(米 津) |      | 18:00<br>ガイダンス<br>定員5人                                   | 18:30<br>ヨガセラピー<br>60分<br>定員15人<br>(手 塚)   |      | 18:00<br>ガイダンス<br>定員5人                        | 18:30<br>★コアトレ<br>60分<br>定員フリー<br>(神山優) |  | 18:30<br>ガイダンス<br>定員5人               | 利用方法を変更する場合が<br>ありますので、HPやお電話での<br>ご確認をお願い致します。           |
| 19:00 |                        | 18:50<br>★マットサイエンス<br>60分<br>定員15人<br>(神山優) |      |                                       | 20:00<br>シェイプエアロ<br>60分<br>定員フリー<br>(永 浦)       |      |   |  |      | 20:00<br>エアロビクス<br>～初級～<br>60分 定員フリー<br>(永 浦)            | 20:00<br>20日はフロア<br>定員15人                  |      | 19:45<br>エアロビクス<br>～初級～<br>60分 定員フリー<br>(神山ゆ) |   | 19:45<br>★エアロビクス<br>～初級～<br>60分 定員フリー<br>(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                                 |   |

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ヨガクラスです。                                |
| 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。 |
| パレトン        | ○   | ○   | 裸足で走る、フィットネス+パレエ+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    | ○   | ○   | どんな方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ています。                              |
| コアーリング      | ○   | ○   | 円柱状のバー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。『ピギナーラス』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。                              |
| ボディメイクサークット | ○   | ○   | 数種目の筋力トレーニングをサークット形式で行うクラス。                                       |
| 初筋ステップ      | ○   | ○   | ステップ台上で基本動作を中心に行き降り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、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       | ○   | ○   | ラテンを中心とした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感を味わいコロコロと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14時～20時もしくは、当日前日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あり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する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。

妊娠中の場合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