

1月 スタジオレッスンプログラム

※ 1回型有料教室 コース型教室 無料教室 注) プール券で参加可能
無料プログラム

| | 月 | | 火 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|-----------|----------------------------------|---|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|--|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| | A | B | A | B | A | B | A | B | A | B | A | B |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | |
| 9:30~9:45 | ストレッチ | | 9:45~10:00 | | 9:30~9:45 | | 9:30~9:45 | | 9:30~9:50 | | 9:30~9:45 | |
| 10:00 | (有)やさしい エアロビクス 10:00~11:00 | 月曜朝ヨガ 9:30~10:30 | ストレッチ | (有)転倒予防 9:30~10:30 | 元気アップ教室 ウォーク&707 10:00~10:50 | やさしい 太極拳入門 9:30~10:30 | ストレッチ | (有)太極拳 10:00~11:00 | ポールストレッチ | (有) リフレッシュ ヨガ 9:30~10:30 | ストレッチ | (有) 肩こり腰痛ケア 10:00~11:00 |
| 11:00 | | 10:45~11:00 肩こり腰痛解消!! 11:15~11:30 チェア筋トレ | 10:30~11:00 リズム体操 | 11:00~11:20 チェアピクス | 11:00~11:15 アイテム筋トレ ボール | | | メニュー ~更年期症状の 予防と改善~ 10:30~11:30 | かんたん!! 筋トレ 10:45~11:00 | | 10:45~11:00 ボディメイキング | |
| 12:00 | 11:45~12:00 ストレッチ | | 11:45~12:00 ストレッチ | | 11:45~12:00 ストレッチ | (有) さわやか 健康体操 11:00~12:00 | 11:45~12:00 ストレッチ | | | パワーヨガ 11:00~12:00 | 11:30~12:15 パンチ DE フィットネス | |
| 13:00 | | 12:40~13:00 ポールストレッチ | 12:40~13:00 ポールストレッチ | | 12:40~13:00 ポールストレッチ | | | 12:40~13:00 ポールストレッチ | | | | |
| 14:00 | | 13:30~13:45 ストレッチ | | 13:30~13:45 ストレッチ | | 13:30~13:45 ストレッチ | | 13:30~13:45 ストレッチ | | | | |
| 15:00 | 15:00~15:20 チェアピクス | (有) リフレッシュ ヨガ 14:00~15:00 | 14:15~14:30 膝痛予防筋トレ | (有)骨盤体操 14:00~15:00 | チェアピクス 14:10~14:30 | (有)ヨガ 14:00~15:00 | 14:15~14:30 チェア筋トレ | (有) エンジョイ エアロ 14:00~15:00 | 14:30~14:45 アイテム筋トレ チューブ | (有) 歪み改善体操 14:00~15:00 | 14:30~14:45 かんたん!! 筋トレ | (有)やさしい エアロビクス 14:00~15:00 |
| 16:00 | | 15:45~16:00 ボディメイキング | 親子でふれあい 健康教室 15:30~16:30 | 15:45~16:00 アイテム筋トレ ダンベル | | 15:45~16:00 コアエクササイズ | 15:00~15:15 ポールエクササイズ | 15:45~16:00 ボディメイキング | 15:45~16:00 肩こり腰痛解消!! | | 15:40~16:00 ポールストレッチ | |
| 17:00 | | 17:00~17:20 ポールストレッチ | | 17:00~17:15 ポールエクササイズ | | 17:00~17:20 ポールストレッチ | | 17:00~17:20 チェアピクス | 17:00~17:15 かんたん!! 筋トレ | (有) ボディシェイプ 16:00~17:00 | 17:00~17:20 チェアピクス | (有)ピラティス 16:00~17:00 |
| 18:00 | 18:00~18:15 アイテム筋トレ チューブ | | 18:00~18:20 ポールストレッチ | | 18:00~18:30 シェイプ サーキット | | 18:00~18:20 癒しのストレッチ | | 18:00~18:15 コアエクササイズ | | 18:00~18:30 シェイプ サーキット | |
| 19:00 | 19:00~19:20 癒しのストレッチ | | 19:00~19:15 ボディメイキング | | 19:00~19:15 肩こり腰痛解消!! | | 19:00~19:15 コアエクササイズ | | | | | |
| 20:00 | (有) ボディシェイプ 19:30~20:30 | ヒーリング ヨガ 19:30~20:30 | | (有) ボクササイズ+α 19:30~20:30 | | (有)ピラティス 19:30~20:30 | | (有)ヨガ 19:30~20:30 | 19:40~20:00 ポールストレッチ | | 19:40~20:00 癒しのストレッチ | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | |

※都合によりスケジュールを変更することがありますのでご了承ください。 ※教室の参加方法、内容については裏面をご覧ください。

※こちらのプログラムはホームページからでもプリントアウトしていただけます。 <http://www.kenkouplaza-inagi.jp/>

※新年は1月4日から開館いたします。

注) プール休止に向けての特別プログラムを開催しております。一部の無料プログラムにプール券でご参加いただけます。(運動靴がなくても可)
プログラム内容の詳細は、別紙「プール利用者特別プログラム」をご覧ください。

無料教室のご案内

どなたでもご参加いただけます。開始時間に各スタジオにお集まりください。定員以上の場合はご参加いただけません。

有料教室のご案内

- スタジオ有料教室は1教室500円です。
- 教室の参加受付は1Fフロントで行います。フロントにて参加教室の名簿にお名前と入館時間を記入します。参加費をお支払いいただき、リストバンドをお受け取りください。定員になり次第締め切らせていただきます。
- 受付時間は各教室開始時間の20分前からです。
- ご利用時間は教室開始時間から2時間までとなります。夜間の教室については閉館時間までとなります。
- 教室参加以外の時間はジム、プール、無料プログラムの利用ができます。
- 施設利用の当日券、定期券と教室参加の併用はできません。

【無料プログラム】スタジオ

※ プール券でご参加可能な特別プログラムの内容は別紙「プール利用者特別プログラム」でご確認ください。

| 教室名 | 内 容 | 時間 | 対象 | 定員 | 強度 |
|---------------|--|-----|-------|-----|----|
| ストレッチ | マットを使用した簡単なストレッチです | 15分 | 16歳以上 | 20人 | ★ |
| 癒しのストレッチ | マットを使用してゆったりと全身を伸ばします | 20分 | 16歳以上 | 20人 | ★ |
| ポールストレッチ | ストレッチポールを使用し、背骨を重力から解放します 通常では伸ばしづらい箇所も伸ばすことができます 肩こり、腰痛の方にお勧めです | 20分 | 16歳以上 | 20人 | ★ |
| リズム体操 | エアロビクスは苦手という方、音楽と一緒に簡単なステップで楽しく動きます | 30分 | 16歳以上 | 20人 | ★ |
| 肩こり腰痛解消 !! | 肩・腰回りのストレッチや筋トレでつらい肩こり腰痛を解消しましょう | 15分 | 16歳以上 | 20人 | ★ |
| かんたん!! 筋トレ | 自宅でも行える簡単な筋カトレーニングを行います | 15分 | 16歳以上 | 20人 | ★ |
| アイテム筋トレ | ダンベルやチューブ、ボールなどを使用した筋カトレーニングです | 15分 | 16歳以上 | 20人 | ★ |
| コアエクササイズ | 深層部の筋肉や腹部を鍛え、ポッコリおなかにさよならしましょう! | 15分 | 16歳以上 | 20人 | ★ |
| ボディメイキング | 気になる部分を引き締めてカッコいい体型作りを目指します | 15分 | 16歳以上 | 20人 | ★ |
| シェイプサーキット | 簡単なステップを踏みながら有酸素運動と筋カトレーニングを交互に行って脂肪燃焼を目指します | 30分 | 16歳以上 | 20人 | ★★ |
| パンチ DE フィットネス | ボクシングに似た動きを行うことで脂肪燃焼と同時にストレスも発散します | 45分 | 16歳以上 | 20人 | ★★ |

【有料プログラム】スタジオ

| 教室名 | 内 容 | 時間 | 対象 | 定員 | 強度 | 教室名 | 内 容 | 時間 | 対象 | 定員 | 強度 |
|----------|--|-----|-------|-----|----|------------|---|-----|-------|-----|-----|
| さわやか健康体操 | 誰にでもできる簡単なリズム体操、ボールやディスクなども使って楽しく体を動かします | 60分 | 16歳以上 | 20人 | ★ | やさしいエアロビクス | 基本的なステップを中心としたエアロビクスです | 60分 | 16歳以上 | 20人 | ★★ |
| 肩こり腰痛ケア | 肩こり、腰痛のメカニズムを学びながら筋トレやストレッチで改善・予防を目指します | 60分 | 16歳以上 | 20人 | ★ | エンジョイエアロ | 思い切り汗をかきたい方、エアロビクスのコンビネーションを楽しみながら運動量をあげていきます | 60分 | 16歳以上 | 20人 | ★★★ |
| 転倒予防 | 椅子なども用意され立位での運動が難しい方でも参加できるクラスです 元気な足腰をつくりましょう! | 60分 | 60歳以上 | 20人 | ★ | ボクササイズ+α | ボクシングエクササイズに更にプラスα!! キックもあり! ストレス発散系エクササイズです | 60分 | 16歳以上 | 20人 | ★★ |
| 太極拳 | 初心者向けの太極拳です 八式からおこないます | 60分 | 16歳以上 | 20人 | ★ | ボディシェイプ | 筋カトレーニングとエアロビクスの有酸素運動を組み合わせた、脂肪燃焼系エクササイズです | 60分 | 16歳以上 | 20人 | ★★ |
| 骨盤体操 | 骨盤のゆがみや開きを治すことで腰痛の改善や姿勢改善、ポッコリおなかを解消します | 60分 | 16歳以上 | 20人 | ★ | リフレッシュヨガ | 体の機能を整えるポーズと呼吸法により、心身ともにリフレッシュするクラスです | 60分 | 16歳以上 | 20人 | ★ |
| ピラティス | 深層部の筋肉を機能的に動かすことにより美しいボディラインを作ります | 60分 | 16歳以上 | 20人 | ★ | ヨガ | リラックスしながらも、しっかり筋肉を使うポーズを行うことで体の芯から整えます | 60分 | 16歳以上 | 20人 | ★ |
| 歪み改善体操 | 背骨から骨盤までの歪みを調整する体操です 体のコンディションを整えます ご参加の方は厚手のフェイスタオルをご用意ください | 60分 | 16歳以上 | 20人 | ★ | | | | | | |