

11月 スタジオレスプログラム

※ 1回型有料教室 コース型教室 無料教室 プール券でも参加可能無料教室

	月		火		水	木		金		土		日			
	A	B	A	B		A	B	A	B	A	B	A	B		
9:00					休 館 日										
9:30~9:45				9:30~9:50		9:20~9:35		9:30~9:45		9:30~9:50			9:30~9:45		
10:00		月曜朝ヨガ 9:30~10:30	(有)転倒予防 9:30~10:30	ポールストレッチ		ストレッチ		ストレッチ	ステップアップ ピラティス 9:30~10:30	ポールストレッチ		(有) リフレッシュ ヨガ 9:45~10:45		腰痛改善 ピラティス 10:00~11:00	
	(有)やさしい エアロビクス 10:00~11:00					元気アップ カーター&707 9:50~10:50	やさしい 太極拳入門 9:30~10:30	(有)太極拳 10:00~11:00		10:30~10:45 かんたん!!筋トレ			10:45~11:00 肩こり腰痛解消!!		
11:00		10:50~11:20 リズム体操	10:50~11:20 リズム体操	はじめて ピラティス 10:30~11:30					ママシェイプ! 11:00~12:00		(有) リズムエアロ 11:15~12:15	パワーヨガ 11:00~12:00	11:30~12:00 シェイプ サーキット		
12:00		11:45~12:00 ストレッチ	11:45~12:00 ストレッチ			バランスボール 11:05~11:20	(有) さわやか 健康体操 11:00~12:00	ストレッチ						12:15~12:35 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		12:40~13:00 ポールストレッチ			12:40~12:55 バランスボール			
13:00															
13:30~13:45				13:30~13:45 ストレッチ		休 館 日			13:30~13:45 ストレッチ		2~3歳の 親子体操 13:00~14:00	13:30~13:45 ストレッチ	13:30~13:45 かんたん!!筋トレ		
		(有) リフレッシュ ヨガ 13:30~14:30	からだケア 体操 13:30~14:30				13:30~13:45 ストレッチ								
14:00				(有)骨盤体操 14:00~15:00				(有)ヨガ 14:00~15:00		健康教室 (事前申し込み の方対象) 今変わろう! 生活習慣病を 防ぐ運動教室 14:00~16:00	(有) ダンスエアロ 14:00~15:00		(有) 歪み改善体操 14:00~15:00		(有)やさしい エアロビクス 14:00~15:00
15:00	健康教室 (事前申し込み の方対象) 膝痛・腰痛改善 教室 14:00~16:00	ダンス体操 de アンチエイジング ヨガ 15:00~16:00	15:15~15:30 アイテム筋トレ ボール							15:15~15:35 チェアピクス	15:20~15:40 ポールストレッチ	15:15~15:30 ボディメイキング			15:15~15:35 ポールストレッチ
16:00															
17:00		17:00~17:20 ポールストレッチ		17:00~17:15 ボディメイキング				17:00~17:20 ポールストレッチ		17:00~17:15 バランスボール		(有) ボディシェイプ 16:00~17:00			(有)ピラティス 16:00~17:00
18:00	18:00~18:15 アイテム筋トレ ダンベル			18:00~18:20 ポールストレッチ				18:00~18:15 アイテム筋トレ		18:00~18:20 癒しのストレッチ		18:00~18:15 アイテム筋トレ			17:10~17:25 アイテム筋トレ チューブ
19:00		18:50~19:10 癒しのストレッチ	19:00~19:15 コアエクササイズ					18:45~19:15 シェイプ サーキット		19:00~19:15 コアエクササイズ					
20:00	(有) ボディシェイプ 19:00~20:00	ヒーリング ヨガ 19:30~20:30		(有) ポクササイズ+α 19:30~20:30					(有)ピラティス 19:30~20:30		(有) アロマヨガ 19:30~20:30	19:40~20:00 癒しのストレッチ			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いただけます。 <http://www.kenkouplaza-inagi.jp/>

※ストレッチ、ポールストレッチ、癒しのストレッチはプール券の方でもご参加いただける無料教室です。(注:ジムはご利用できません)

※健康教室(①膝痛・腰痛改善教室/②今変わろう!生活習慣病を防ぐ運動教室)は①10~12月、②10~11月のみ開催。
広報いなぎ9/15号の募集でお申込みいただいた方が対象です。

※11/13(木)の14:00~16:00は、稲城市健康づくり事業教室が上記プログラムに加わります。(一部スタジオ変更あり)

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ないことがあります。

1回型有料教室のご案内

- 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。

【無料教室】スタジオ

😊 の無料教室はプール券でも参加可

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
😊 ストレッチ 😊 癒しのストレッチ	マットを使用した簡単なストレッチです マットを使用してゆったりと全身を伸ばします	15分 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	30分	16歳以上	20人	★
チェアビクス	椅子に座りながら音楽に合わせて簡単な体操を行います。座っての運動ですので腰や膝に痛みがある方でも無理なくご参加いただけるプログラムです。	20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、バランスディスク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	音楽に合わせて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	★
バランスボール	バランスボールを使用した簡単な筋カトレーニング、バランストレーニングやストレッチなどを行います。	15分	16歳以上	15人	★

【1回型有料教室】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	★	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	★
リズムエアロ	音楽に合わせて楽しく有酸素運動、筋カトレーニング、ストレッチの3要素をバランスよく行える教室です	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	★
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	★	アロマヨガ	アロマの香りとヨガのポーズで心身を整えます	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	★	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	★★
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	★	ダンスエアロ	ダンスの動きを散りばめた楽しいエアロビクスノリのいい曲と一緒にエンジョイできます!	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って美しいボディラインを作ります	60分	16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	★★
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	★	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	★★