

	月		火		水	木		金		土		日		
	A	B	A	B		A	B	A	B	A	B	A	B	
9:00				9:15~9:30 ラジオ体操+α	休 館 日		9:15~9:30 いずストレッチ			9:25~9:40 ストレッチ	ピラティス 担当: 葉養 9:00~10:00	パワーヨガ 担当: 八重樫 9:00~10:00	9:15~9:35 ボールストレッチ	
10:00	月曜朝ヨガ 担当: 八重樫 9:25~10:25	9:30~9:45 ストレッチ	転倒予防 担当: 森 9:30~10:30	ピラティス 担当: 葉養 9:45~10:45		元氣アップ教室 ウォーター&フロア 担当: 八重樫 9:40~10:40	フラダンス 担当: 宮館 9:45~10:45	ママシェイプ! 担当: Akemi 9:45~10:45	ボディコントロール ピラティス 担当: 葉養 9:45~10:45		2~3歳の ふれあい親子体操 担当: 越前谷 10:00~11:00	ピラティス 担当: 葉養 10:20~11:20	ヨガ 担当: 八重樫 10:20~11:20	腰痛改善 ピラティス 担当: 橋 10:00~11:00
11:00	11:00~11:20 ボールストレッチ	10:00~11:00 やさしい エアロピクス 担当: 児玉	10:50~11:10 健康リズム体操				11:10~11:30 骨盤体操 担当: 八重樫	11:10~11:30 ポールストレッチ	11:20~11:40 ポールストレッチ	はじめて ピラティス 担当: 葉養 11:00~12:00	11:30~11:45 ベーシックマッスル		11:40~12:00 健康リズム体操	はじめて ピラティス 担当: 橋 11:15~12:15
12:00	11:55~12:10 ストレッチ	リフレッシュ ヨガ 担当: 今井 11:30~12:30	11:40~11:55 ストレッチ	ヨガ 担当: Akemi 11:30~12:30			12:00~12:15 ポールストレッチ	12:00~12:15 ストレッチ	12:00~12:15 ストレッチ		12:05~12:25 ポールストレッチ		12:30~12:45 ストレッチ	
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	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	※10/7(月)は時間を変更します。 ※ダンスミュージック エアロ	14:10~14:25 いずエクササイズ 担当: Akemi 13:30~14:30	14:10~14:25 ベーシックマッスル	骨盤体操 担当: 八重樫 13:30~14:30			運動と 食事管理で 健康づくり 担当: 谷澤 13:30~15:00	足腰元気体操 担当: 太田 13:00~14:00	13:30~14:20 体幹づくり ローラーピラティス 担当: 木村	膝痛腰痛 予防改善教室 担当: 太田 13:00~14:30	歪み改善体操 担当: Akemi 13:00~14:00			
15:00		14:45~15:35 すこやか イス体操 担当: 八重樫	14:45~15:35 エアロピクス ライト☆ 担当: 水島				15:20~15:35 バランスボールトレーニング	15:50~16:10 ポールストレッチ	ダンス体操de アンチエイジング 担当: 竹川 14:45~15:45	やさしい エアロピクス 担当: 佐々木 15:00~16:00	14:20~14:35 ベーシックマッスル	ボクシング EX+α 担当: 中井 14:00~15:00	デトックス ヨガ 担当: YOKO 14:20~15:20	14:45~15:00 バランスボールトレーニング
16:00	ピラティス 担当: 大谷 15:00~16:00	15:10~15:25 ストレッチ	16:10~16:30 ポールストレッチ	15:00~16:00							ボクシング EX 担当: 中井 15:15~16:15	15:30~15:50 ポールストレッチ	15:50~16:05 ストレッチ	ファンクショナル ローラーピラティス 担当: 木村 15:30~16:30
17:00		16:10~16:25 ベーシックマッスル												
18:00	18:40~19:00 癒しのストレッチ		18:40~18:55 コアトレーニング				18:10~18:25 トータルボディマッスル	18:50~19:10 癒しのストレッチ	17:45~18:00 チューブトレーニング	18:40~19:00 燃焼系HIIT☆	18:40~18:55 コアトレーニング		18:20~18:35 ベーシックマッスル	
19:00							19:00~19:50 シェイプエアロ ライト 担当: 児玉						19:10~19:30 ポールストレッチ	
20:00	ヒーリングヨガ 担当: YOKO 19:30~20:30	Fit Boxing 担当: 西岡 19:15~20:15	代謝アップヨガ 担当: 八重樫 19:30~20:30	脂肪燃焼 エアロ 担当: 佐々木 19:30~20:30				グレイスバランスピ ラティス 担当: 橋 19:30~20:30	19:40~20:00 ポールストレッチ	パワーヨガ 担当: 今井 19:30~20:30	19:40~20:00 癒しのストレッチ			
21:00														

※10/7(月)はプログラムを一部以下の内容で変更致します。お間違いのないようお気を付けください。

●ボールストレッチ12:40~13:00 Aスタジオ ⇒ 12:45~13:05 Bスタジオ ●ダンスミュージックエアロ13:30~14:30 Bスタジオ ⇒ 12:30~13:30 Aスタジオ

※10/14(月)スポーツの日は特別プログラムとなります。詳細はスポーツの日プログラムをご確認ください。

## 無料教室のご案内

★ジムご利用の方は、どなたでもご参加いただけます。放送が流れますのでスタジオにお集まりください。定員以上の場合は抽選となります。

種類	教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
ストレッチ	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て背骨を重力から解放し、通常では伸ばしづらい箇所も伸ばしていきます。肩こり、腰痛の方にお勧めです。	20分		20人	★
筋力 トレーニング	ベーシックマッスル	自体重やアイテムを使用するなどして簡単な筋トレを行います。	15分	16歳以上	20人	★
	コアトレーニング	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		20人	★★
	トータルボディマッスル	全身を網羅した筋トレです。通常より少し強度を上げて行います！	15分		20人	★★
有酸素運動	健康リズム体操	音楽に合わせて全身を動かす体操です。	20分	16歳以上	20人	★★
	燃焼系HIIT☆	HIITとは、高強度インターバルトレーニングのことです。20秒+10秒でエクササイズと休憩を繰り返し、セット数をこなしていきます。短時間で脂肪燃焼の効果の高いトレーニングです！運動後もしばらく燃焼し続けます！ ※各自ウォーミングアップをしてご参加ください	20分	16～59歳 (正常血圧の方)	12人	★★★
その他	バランスボール トレーニング	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strainingなどを行います。	15分	16歳以上	15人	★
	いすエクササイズ	椅子に座りながらアイテムなどを利用して筋カトレーニングや軽い有酸素運動を行います。腰や膝に痛みがある方にもお勧めです。	15分		20人	★

※定員に達した場合は抽選となりますが、その日の教室参加が1本目の方が優先となります。(有料教室含む)。

※ストレッチ・ポールストレッチ・癒しのストレッチは、プールをご利用の方でもご参加いただけます。運動に適した服装に着替えてスタジオまでお越しください。

※月～金の11:00～13:00の間に実施するストレッチ、ポールストレッチには、稲城市医療連携事業により人間ドック受診者5名分の優先枠があります。

教室の定員は15名とさせていただきますのでご了承ください。 場合によっては、定員が15名以上に増える場合があります。

★教室終了後に各自使用した用具の消毒にご協力をお願いいたします。

★手指消毒・会話はお控えいただく・他の方と距離をとるなど基本的感染対策へのご協力をお願いいたします。

※コース型教室と健康教室は事前申込者が対象となります。

[1回型教室のご案内は別紙をご参照ください。](#)