

曜日	月	火	水	木	金	土	日
09:30-10:00	9:40-9:50 ラジオ体操		9:40-9:50 ラジオ体操	9:40-9:50 ラジオ体操	9:40-9:50 ラジオ体操		
10:00-11:00	10:00-10:45 30名 初級エアロ(近藤有子)		10:00-10:45 30名 イスヨガ(フミ)	10:00-10:45 30名 初中級エアロ(和田寛子)	10:00-10:45 30名 ヨガストレッチ(市村仁美)	10:30-11:15 30名 ハワイアンフラ(高原久美子)	10:30-11:15 30名 ウェーブストレッチ(市村仁美)
11:00-12:00	11:00-11:45 30名 SALSATION®(コリオヤジ)		11:00-11:45 30名 ウェーブストレッチ(安宅由佳子)	11:00-11:45 30名 Sintex®Tone(坂口敬朗)	11:00-11:45 30名 モビバン体操(坂口敬朗)		
12:00-13:00	12:00-12:45 30名 背骨コンディショニング (寶田佳苗)		12:00-12:45 30名 ダンスエアロ(安宅由佳子)		12:00-12:45 30名 シニアウォーキングラボ* (アシックススタッフ)		
13:00-14:00	13:30-14:15 30名 初中級エアロ(yumiko)		13:00-13:45 30名 ストレッチピラティス(MARIKO)	13:00-13:45 30名 リラックスヨガ(kazue)	13:15-14:00 30名 SALSATION®(コリオヤジ)	13:00-13:45 30名 背骨コンディショニング (寶田佳苗)	13:00-13:45 30名 初中級エアロ(寶田佳苗)
14:00-15:00	14:30~15:15 30名 ボルダブラ(中尾朱里)		14:00-14:45 20名 カキラ・ザ・ツール(森智子)	14:00~14:45 30名 ZUMBA®(福井真衣)	14:15-15:00 30名 リフレッシュヨガ(yumiko)	14:00-14:45 30名 初級エアロ(近藤有子)	14:00-14:45 26名 ステップ(寶田佳苗)
15:00-16:00	15:30-17:00 フレイル予防支援事業 15:30-16:00 びよんびよんタイム (おやこ広場) (毎月1回開催)			15:00-15:45 30名 ラテンエアロ(入江則子)		15:00-15:45 30名 パンチ&キックエクササイズ* (近藤有子)	15:00-15:45 30名 健康トレーニング&ストレッチ (芦田)
16:00-17:00			15:30-17:00 フレイル通所事業		16:15-17:15 キッズ"スポ"ツラホ* (年中・年長)	16:00-16:45 30名 ベーシックヨガ(KAKO)	
17:00-18:00							
18:00-19:00					18:15-19:00 15名 バランスボールエクササイズ (フミ)		
19:00-20:00	19:15-20:00 30名 ダンスエアロ(富安朱)		19:15-20:00 30名 ピラティスヨガ(ヨン)	19:15-20:00 30名 STRONG NATION® (寶田佳苗)	19:15-20:00 30名 骨盤ヨガ(フミ)		
20:00-21:00	20:15-21:00 30名 体幹upヨガ(KAKO)		20:15-21:00 30名 筋コンディショニング (安宅由佳子)	20:15~21:00 30名 リトモス®(祐村愛)			
21:00-22:00							

休館日

〈注意事項〉

- ・ラジオ体操はご自由に参加ください。他レッスンは定員となり次第、ご参加頂けません。
- ・レッスンの途中参加、途中退回は原則ご遠慮ください。スタジオへの入場はレッスン開始の10分前より行います。

〈マークについて〉

30名 定員
コンディショニング*
ダンス
格闘技
有酸素
アシックスレッスン
トータルコンディショニング*

～スタジオレッスン詳細～

〈コンディショニング〉

インストラクター名	担当クラス	詳細
MARIKO	ストレッチピラティス	身体をしっかりとほぐし全身を整えるピラティスです。エクササイズを正しく行う為に様々な筋肉に働きかけていきます。
yumiko	リフレッシュヨガ	ゆったり穏やかな雰囲気、少し汗ばむように全身にアプローチをかけるクラスです。
KAKO	体幹UPヨガ	体幹(コア)の筋力アップを目指し、しっかりと体を動かしていくクラスです。
安宅 由佳子	ベーシックヨガ	ヨガの基本的なアーサナ(ポーズ)や呼吸法を丁寧にお伝えしていくクラスです。ヨガに慣れている方も初心者の方もご参加いただけます。
	ウェーブストレッチ	音楽に合わせ、ねじりや回旋運動を中心に柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高め身体の運動性、協同性を高めていきます。
ヨン	ピラティスヨガ	姿勢改善や腰痛予防に向けたエクササイズで効率よく体幹強化。ヨガの要素を取り入れ時折ゆるめながら自分と向き合う時間を楽しみましょう。
	体幹フローヨガ	太陽礼拝をベースに流れるようにポーズと呼吸を連動させ、体幹にアプローチする事で腹筋背筋を強化します。腰痛予防や姿勢改善にも効果的です。
坂口 敬朗	Sintex® Tone	人間本来の自然な体の運動や、心と体の取り戻していただくために誕生したエクササイズです。
	モビバン体操	3輪式のモビバンを使った様々なトレーニングを行います。3つの輪に手足をかけて容易にストレッチを行うことができ、関節可動域を広げていきます。
kazue	リラックスヨガ	1つ1つのポーズをゆっくりと深い呼吸に合わせて行うクラスです。初めての方にもおすすめです。
	骨盤ヨガ	骨盤とその周りの股関節や背骨を呼吸に合わせて動かし、心身のリフレッシュを目指すクラスです。
森 智子	カキラ・ザ・スツール	呼吸を意識しながら動くことで肋骨を柔軟にしていきます。スツールを使用して行いますので、膝痛が気になる方、あぐらが苦しい方もおすすめです。
	イスヨガ	椅子に座ったり椅子を補助にしたりして、呼吸に合わせてながらゆっくり体を動かし心身を整えます。
フミ	バランスボールエクササイズ	バランスボールを使って、筋力・柔軟性・バランス感覚を高め、動作や運動の基礎作りを目指すクラスです。
	骨盤ヨガ	骨盤とその周りの股関節や背骨を呼吸に合わせて動かし、心身のリフレッシュを目指すクラスです。
市村 仁美	ウェーブストレッチ	ウェーブリングを使用し、体を伸ばす・ほぐす・整えるエクササイズです。理想的な姿勢作りを目指し体のバランスを整えます。
	ヨガストレッチ	簡単な動きに呼吸をあわせて無理なく負担なく身体を伸ばします。初めてでもご参加いただけるヨガの初級のレッスンです。
寶田 佳苗	背骨コンディショニング	背骨の歪みを整え、体のさまざまな不調の改善を目指すプログラムです。
芦田 隼人	健康トレーニング&ストレッチ	トレーニングにおいて最も重要であるフォームを重視していきます。体力や筋力に自信のない方におススメです。
中尾 朱里	ポルドブラ	立つピラティスとも呼ばれており、肩甲骨や脊柱を中心に音楽に合わせてながらゆっくり動いていきます。

〈有酸素〉

インストラクター名	担当クラス	詳細
近藤 有子	初級エアロ	走る・弾む動きを行わない膝への負担が少ないクラスです。ストレス発散・全身運動を行います。スタジオレッスン初めての方におすすめです。
富安 朱	ダンスエアロ	エアロビクスの動きをダンステイストに替え行っていきます。音楽に合わせて楽しく体を動かします。どなたでもご参加頂けます。
寶田 佳苗	初中級エアロ	さまざまなステップを組み合わせて、音楽に合わせて楽しく体を動かします。エアロビクスに少し慣れてきた方におすすめです。
	ステップ	ステップ台を使い、昇降運動を行います。音楽に合わせて、楽しく運動を行きましょう。どなたでもご参加頂けます。
和田 寛子	初中級エアロ	さまざまなステップを組み合わせて、音楽に合わせて楽しく体を動かします。エアロビクスに少し慣れてきた方におすすめです。
安宅 由佳子	ダンスエアロ	ダンス要素を加えたエアロビクスのクラスです。どなたでもご参加いただけます。
祐村 愛	リトモス®	アルゼンチン発祥のレッスン。様々なダンスの要素が入り、”リズム”という意味を持ちます。全身をたくさん動かしたい方におススメです。
コリオヤジ	SALSATION®	音楽を楽しみながら身体を動かすダンスフィットネスです。ダンス初心者の方もご参加いただけます。心地よい汗をかき、皆でリフレッシュしましょう。
入江 則子	ラテンエアロ	ラテンの音楽を使用して、エアロビクスを楽しむクラスです。ノリノリで情熱的に一緒に気持ちいい汗を流しましょう！
yumiko	初中級エアロ	初級エアロで得た基本をベースに、次へつなげていくクラスです。だんだん自信ができてきた方におススメです。丁寧にわかりやすく進めてまいります。
福井 真衣	ZUMBA®	ラテン系のダンスとフィットネス系の動きが合わさった「ダンスフィットネス」です。「海外のホームパーティ」とも呼ばれています。

〈格闘技〉

インストラクター名	担当クラス	詳細
近藤 有子	パンチ&キックサイズ	音楽に合わせてパンチやキックを打っていきます。ストレス発散、全身のシェイプアップ、体力アップしたい方におすすめです。
寶田 佳苗	STRONG NATION®	アメリカでも最先端のフィットネスプログラム。音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。

〈ダンス〉

インストラクター名	担当クラス	詳細
高原 久美子	ハワイアンフラ	ハワイアンの癒しの音楽に合わせて楽しく踊りましょう。

〈トータルコンディショニング〉

インストラクター名	担当クラス	詳細
安宅由佳子	筋コンディショニング	前半にエアロビクスで体を動かし、後半にトレーニングをするクラスです。

〈その他〉

インストラクター名	担当クラス	詳細
アシックススタッフ	シニア ウォーキングラボ	チューブ・ノルディックポール・デュアルタスク・ステップ・トランポリンを使用したアシックススポーツ工学研究所が開発した運動プログラムです。