

2025年10月～2026年3月

	月	火	水	木	金	土	日
	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
10:00	ストレッチ20	からだ充実体操 10:00～10:10	アロマストレッチ20 10:00～10:20	からだ充実体操 10:00～10:10	爽快棒	週替わりプログラム20 10:00～10:20	週替わりプログラム20
30	10:00～10:20 歌謡ヒットダンス 10:30～11:00★	週替わりプログラム30 10:25～10:55	ひきしめお腹20 10:35～10:55	週替わりプログラム20 10:25～10:45	10:00～10:20 エアロビクス入門 10:35～11:05★	10:00～10:20	10:00～10:20
11:00				楽ヨガ ～RAKU YOGA～ 11:00～11:30		ボディコンバット45 10:40～11:25★	ボディパンプ45 10:40～11:25★
30	爽快棒 11:15～11:35	アロマストレッチ20 11:10～11:30	エアロビクス入門 11:10～11:40★		週替わりプログラム20 11:20～11:40		
12:00							
30			【有料教室】 ～itレ～ 12:30～13:30				TAIKAN 12:15～12:45
13:00							
30	ボディコンバット30 13:30～14:00★	楽ヨガ ～RAKU YOGA～ 13:15～13:45		ひきしめお腹20 13:10～13:30	爽快棒 13:00～13:20	ボディパンプ45 13:10～13:55★	ボディコンバット30 13:00～13:30★
14:00		週替わりプログラム20 14:00～14:20		週替わりプログラム30 13:45～14:15	TAIKAN 13:35～14:05		
30	爽快棒 14:20～14:40		ボディパンプ30 14:15～14:45★			ヨガプラナー 14:15～15:00 Junko	
15:00							
30			アロマストレッチ20 15:05～15:25	スタジオ開放 15:00～16:30			
16:00					スタジオ開放 15:30～17:00		スタジオ開放 15:30～16:30
30							
17:00							
30							
18:00							
30							
19:00							
30	スタジオ開放 19:00～20:30	スタジオ開放 19:00～20:00		週替わりプログラム20 19:20～19:40			
20:00			週替わり プログラム45 19:45～20:30	ボディパンプ30 20:00～20:30★	週替わり プログラム30 19:45～20:15		
30							

黄色枠は前回から内容・時間変更のプログラムです。

プログラム紹介

ラジオ体操	5分	おなじみの音楽に合わせて身体を動かします。 毎日9:20よりトレーニングルーム内で実施します。	
からだ充実体操	10分	加齢による筋力低下や運動機能低下の予防・改善を目的としたクラスです。	
ストレッチ	20分	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、柔軟性を向上させることによって、腰痛や肩こりの予防・改善を目指します。	
アロマストレッチ	20分	アロマの香りと音楽・ストレッチなどで、心身ともにリラックスするクラスです。	
爽快棒	20分	円柱状の棒（ストレッチ用ポール）を使って、体の歪みを整えることにねらいをのいた体質改善プログラムです。	
ひきしめお腹	20分	リズムに合わせて腹部運動を行い、お腹のひきしめや筋力向上を目指します。	
楽ヨガ ～RAKU YOGA～	30分	小さなボールやウェーブリングを用いて関節や筋肉をほぐし、ヨガのポーズを取りやすくします。 「はじめてのヨガ」にオススメです。	
エアロビクス入門	30分	エアロビクスの入門クラス。簡単なステップから始めます。体力に自信のない方でも安心して参加できます。	
歌謡ヒットダンス	30分	1960～1980年代のヒットソングに合わせて簡単なダンスを踊ります。1曲を踊りきる達成感とみんなで踊る一体感を楽しみましょう。	
TAIKAN	30分	ビラティスメソッドをベースとしたオリジナルエクササイズにより、「体幹」を意識し、姿勢が整う変化を「体感」するプログラムです。	
ボディバンプ	30分 45分	音楽に合わせてバーベルやダンベルを使用した筋力トレーニングでメリハリのある体を目指します。	
ボディコンパット	30分 45分	音楽に合わせて行う格闘技の動作で全身を鍛え、引き締まった体とキレのある動きを目指します。	
週替わりプログラム	20分 30分 45分	週替わりで色々なプログラムを行います。内容は別紙、カレンダーをご覧ください。	
ヨガブラーナ	45分	ダイナミックなポーズ（太陽礼拝）を中心に行うパワー系ヨガクラス。筋力・柔軟性・バランス感覚向上を図ります。	
 初心者向け	 全ての方向け	 慣れた方	

注意事項

・(★)マークは整理券が必要です。レッスン開始60分前からトレーニングルーム受付で整理券を配布いたします。

・(¥)マークの有料プログラムは200円／回です。券売機で「有料レッスン」チケットを購入し、トレーニングルーム受付で整理券と交換いたします。

・プログラムを安全に参加いただくために、途中参加および途中退場はご遠慮ください。

・スタジオ開放は、マットとストレッチ用ボールのみ使用可能です。パンチやキックなど周囲に危険が及ぶ動作は禁止です。

・定員は15名(ボディパンプとボディコンバット、爽快棒は12名)です。

