

時間	月			時間	火			時間	水			時間	木			時間	土		時間	日	
10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	フール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	フール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	フール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	フール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2
11:00	10:30~11:30 ヨガ 大概 60分			10:20~10:50 リスム&フィットネス 西村 30分	10:20~10:50 NEW STEP DANCE ケンチ 30分			10:30~11:00 ウェアストレッチ 坂上 30分	10:20~10:50 ZUMBA GOLD 猪股 30分	←奇数週のみ 開催		10:20~11:05 ピラティス 坂上 45分	10:20~11:05 やさしいヨガ いな 45分			10:40~11:25 かんたん ステップ 大概 45分			10:20~10:50 ストレッチボール 30分		
12:00		11:50~12:35 シェイプアップ エアロ 早形 45分	11:45~12:30 太極舞 下林 45分		11:05~11:50 FUN DANCE 西村 45分				11:15~12:00 あるくエアロ 坂上 45分	11:05~11:50 ZUMBAR 猪股 45分	←奇数週のみ 開催		11:20~11:50 フルボディー ワークアウト いな 30分	11:35~12:20 青竹ピクスPlus 山口 45分			11:45~12:30 パワーエアロ 坂上 45分			11:20~12:20 Flow Yoga 西村 60分	
13:00	12:50~13:40 コロオmixライト 早形 50分	13:00~13:30 キアヨガ 田中 30分 定員22名		12:05~12:50 免疫力up ゆったいYOGA 西村 45分	12:00~12:45 美★姿勢 ウォーキング いな 45分			12:15~12:45 ダンベLEX 山口 30分	12:05~12:50 リット コロオMIX 早形 45分			12:05~12:50 はむむエアロ 古谷 45分	12:30~13:00 アクア ウォーキング 30分			12:45~13:30 Fitness Fula 坂上 45分			12:40~13:40 ストリート ダンス ケンチ 60分		
14:00	14:00~14:45 ウェアリング ヨガ 古谷 45分 定員30名			13:05~13:50 エンジョイエアロ いな 45分	13:00~13:30 アクア ウォーキング 30分			13:00~13:45 かんたん キックBOX 坂上 45分	13:05~13:35 スッキリ! 早形 30分			13:05~13:55 コロオmix 早形 50分	13:15~14:00 ZUMBA® 小島 45分			13:45~14:45 スッキリヨガ 坂上 60分			←第1・3週 のみ開催		
15:00				14:05~14:50 はじめて HIPHOP WK 45分	14:00~14:30 リスムボール ケンチ 30分			14:00~14:45 FITNESS 養生気功 大概 45分	13:55~14:40 リトモス 小島 45分			14:10~15:00 ステップ アップ ステップ 早形 50分	14:10~14:40 ストレッチボール 30分 定員20名								
16:00																					
17:00																					
18:00																					
19:00	週替わりレッスンは別紙でお知らせします			週替わりレッスンは別紙でお知らせします			週替わりレッスンは別紙でお知らせします			週替わりレッスンは別紙でお知らせします			週替わりレッスンは別紙でお知らせします			週替わりレッスンは別紙でお知らせします			週替わりレッスンは別紙でお知らせします		
20:00	19:00~19:45 週替わりレッスン ① 45分			19:00~19:45 たのしくエアロ 植垣 45分				19:00~19:45 週替わりレッスン ① 45分				19:00~19:45 Night Relax Stretch 山口 45分									
21:00	20:00~20:45 週替わりレッスン ② 45分			20:00~ 21:00 心と体と つながるyoga 山口 60分				20:00~20:45 週替わりレッスン ② 45分				20:00~ 21:00 ZUMBA® 猪股 60分									

4~6月スタジオプログラム

- 🍀 はじめてでも安心して参加できるクラス
- 📶 動きに慣れてきた方むけのクラス
- 📶 少し難しい動きも取り入れたクラス
- 📶 難しい動きにチャレンジしてみたい方むけのクラス

※週替わりレッスンの内容は月ごとに替わります。HPや館内掲示でご確認ください。

※代行・イベントの内容については、館内掲示をご覧ください。
※祝日・年末年始・お盆は、特別プログラムになる場合があります。予めご了承くださいませようお願いいたします。

レッスン参加方法については別紙ご確認ください。

スタジオプログラム内容説明

エアロビクス・ステップ

＜気分転換&元気を復活させるプログラム＞

リズム&フィットネス	30	🟢	リズムに合わせて、簡単な動きで身体を動かし、楽しみながら健康や体力の維持・向上を目指していくクラス
あるくエアロ	45	🟡	かんたんなはしみが入らない動きでエアロを楽しむクラス
はずむエアロ	45	🟡	かんたんな動きの中に、シャッセ・ホップなど少し弾む動作が加わるクラス
シェイプアップエアロ	45	🟡	シンプルな動きの脂肪燃焼エアロビクスクラス
たのしくエアロ	45	🟡	基本のステップ等でしっかりと全身を使って動きます。どなたでもエアロを楽しめるクラス
エンジョイエアロ	45	🟡	あるくだけでなくジャンプやターンも加えながら音楽に合わせて楽しく有酸素運動を行うクラス
FUN DANCE	45	🟡	様々なジャンルの曲に振り付けをして、全身でエクササイズを楽しむクラス
かんたんキックBOX	45	🟡	エアロビクスにボクシングの基本パンチ&キックを組み込んだストレス解消&体カアップできるクラス
天空大河	45	🟡	伝統的な武術や格闘技の動きを取り入れた力強さと優雅さを両立させたクラス
ダンスエアロ	50	🟡	エアロの基本の動作にダンスの要素を加え、肩や腰を動かす事によってより多くの運動効果が得られる楽しいクラス
パワーエアロ	45	🟡	シンプルな動きの中にジョギング・ジャンプが入る持久力UPエアロ
かんたんステップ	45	🟡	かんたんな動きでステップ台運動を楽しむクラス
ステップアップステップ	50	🟡	ステップ台運動に少し慣れた方対象、シンプルな動きで汗をかくステップクラス

ダンス・その他

＜動く事の楽しさを感じ、身体の中のリズムを目覚めさせるプログラム＞

はじめてHIPHOP	45	🟡	リズムにのって楽しく身体を動かすダンスの入門クラス
太極舞	45	🟢	中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞うプレコリオプログラム
ストリートダンス	60	🟡	本格的なダンスの基礎などをやりつつ、フリ付けも学べるクラス 音楽にノって楽しく踊れます！！
FITNESS養生気功	45	🟡	歴史ある気功のメソッドをフィットネスに取り入れたプログラム。全身の関節とインナーマッスルを動きながらほぐします。
ZUMBA®	45/60	🟡	ラテンを始めとした世界中のダンス音楽を取り入れて創造された、ダイナミックで、おもしろくて、効果的なフィットネスエクササイズ
リトモス	45	🟡	様々なダンス要素が入ったダイナミックなダンス系レッスンです。3か月ごとに新しい曲がアップデートされるプレコリオプログラム。
青竹ピクスPlus	45	🟢	前半は音楽に合わせて青竹を踏み、足裏から全身の血行を良くしていきます。後半は体幹トレーニングとストレッチで体を整えます。
リットコリオmix	45	🟡	あらゆるジャンルの音楽にノって、心身ともに楽しむフィットネスダンスクラス
コリオmixライト	50	🟡	シンプルなダンス要素を組み合わせ、様々なジャンルの曲を楽しむダンスクラス
コリオmix	50	🟡	ダンステクニックを取り入れ、様々なジャンルの曲に合わせて踊るクラス
New Step Dance	30	🟢	あらゆるダンスのStepを使って、楽しく有酸素運動ができるクラス
ZUMBA®GOLD	30	🟢	フィットネス初心者・ダンス初心者・ダンスが苦手な方でも楽しめる内容です。必要に応じて口頭キューイングが入るので安心感もあります。

ヨガ・ピラティス系

＜心と体が持つ本来の力を取り戻し、若返り&体力を回復するプログラム＞

ヨガ	60	🟢	呼吸法に基づいて心身のバランスを保ちます。初心者の方でも気軽に参加できるクラス
ウェーブリングヨガ	45	🟢	ウェーブストレッチリングを使ってヨガのポーズを行う事で、体の使い方やポーズの効果をより体感していただくクラス
チェアヨガ	30	🟢	椅子を使用したヨガです。体力や筋力がなくても無理なく安全に行う事ができます
免疫力upゆったりYOGA	45	🟢	正しい呼吸法を行い、免疫力upを目指します。また、ホディーケアを取り入れゆったり身体を緩めて行きます。
心と体とつながるyoga	60	🟢	呼吸を大切にしながらアーサナを行うことで自身の体に意識を向けます。心と体と両方を大切にyogaです。運動初心者から、上級者まで参加可能です。
やさしいヨガ	45	🟢	誰にでも行えるゆったりした動きのヨガです。深い呼吸と心地の良い伸びを全身で感じましょう。
Flow Yoga	60	🟡	アーサナからアーサナへ流れるようにゆったり動きを繋いで行うヨガ
ピラティス	45	🟢	腰部や腹部の深い筋肉に意識を集中させ、美しいボディーラインを目指すクラス
スッキリヨガ	60	🟢	全身をゆっくりとほぐし体をすっきりさせるヨガクラス。

アクア

＜水の特性（水温・水圧・抵抗・浮力）を利用した水中プログラム＞

アクアウォーキング	30	🟢	水の特性を利用し、水中で歩くことを中心としたどなたでも参加できるクラス
-----------	----	---	-------------------------------------

コンディショニング系

＜体を整え、筋力・体型・姿勢を作り上げるプログラム＞

ストレッチボール	30	🟢	ストレッチボールを使い、姿勢改善をめざして体を整えます。
Night Relax Stretch	45	🟢	リラックス・リフレッシュ・安眠促進効果などを目的とした、ゆるっと身体を整えるクラス
ダンベルEX	30	🟢	ダンベルを使ってトレーニングをするクラス
スッキリ!	30	🟢	リンパ流し・腸活・肩こり改善など、月ごとにアプローチを変えながら身体を内側から整えるクラス
フルボディー・ワークアウト	30	🟢	自重でのワークアウトを主に、リズムカルな音楽に合わせて全身を引き締めていくトレーニング要素のあるクラス
美姿勢ウォーキング	45	🟢	歩くための筋力や体幹、バランスを整えながら、幾つになっても美しい姿勢で歩ける身体づくりをしましょう。
ウェーブストレッチ	30	🟢	ウェーブストレッチリングを使用し、ほぐす・伸ばす・引き締めることでしなやかな理想的なボディーアーチを作ります
リズムボール	30	🟢	バランスボールを使い様々な曲に合わせて楽しく体感を鍛えるクラス

営業時間 平日 10:00~22:00 土曜 10:00~20:00 日祝 10:00~18:00	休館日 毎週金曜日 年末年始 その他	〒623-0011 綾部市青野町西馬場下27-2 ☎ 0773-40-1788
---	---------------------------------	---