

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	プール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	
11:00				10:00	10:20~10:50 リズム&フィットネス 西村 30分	10:20~10:50 NEW STEP DANCE ケンチ 30分		10:00	10:20~10:50 ZUMBA GOLD 猪俣 30分	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	10:00	10:40~11:25 かんたん ステップ 大槻 45分			10:00	10:20~10:50 ストレッチボール 30分		
12:00	10:30~11:30 ヨガ 大槻 60分			11:00	11:05~11:50 FUN DANCE 西村 45分			11:00	11:05~11:50 ZUMBA® 猪俣 45分	11:20~11:50 フレボティー [®] ワークアウト いな 30分		11:00	11:35~12:20 青竹ピックス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	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	12:00	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		12:00	12:05~12:50 ダンベルEX 山口 30分	12:05~12:50 リットコリオMIX 早形 45分	12:05~12:50 はすむエアロ 古谷 45分	12:00	12:30~13:00 アクア ウォーキング	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	12:50~13:40 コリオmixライト 早形 50分			13:00	13:05~13:50 エンジョイエアロ いな 45分			13:00	13:00~13:30 アクア ウォーキング	13:05~13:35 スッキリ! [®] 早形 30分	13:05~13:55 コリオmix 早形 50分	13:00	30分						
15:00	14:00~14:45 ウェーブリンク ヨガ 古谷 45分	定員30名		14:00	14:05~14:50 はじめて HIPHOP WK 45分	14:00~14:30 リズムボール ケンチ 30分		15:00	14:00~14:45 FITNESS 養生氣功 大槻 45分	14:00~14:40 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	14:00	13:45~14:45 スッキリヨガ 坂上 60分					
16:00				16:00				16:00				16:00			16:00				
17:00				17:00				17:00				17:00			17:00				
18:00				18:00				18:00				18:00							
19:00				19:00								19:00							
20:00	19:00~19:50 エンジョイエアロ 田村 50分	NEW		20:00	19:00~19:45 たのしくエアロ 植垣 45分			20:00	19:00~19:45 週替わりレッスン ① 45分		19:00~19:45 Night Rerax Stretch 山口 45分								
21:00	20:00~21:00 ダンスエアロ 田村 60分	NEW		21:00	20:00~21:00 心と体と つながるyoga 山口 60分			21:00	20:00~20:45 週替わりレッスン ② 45分		20:00~ 21:00 ZUMBA® 猪俣 60分								

7~9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すようお願いいたします。

スタッフ、参 加 者 次 に つ い て は 口 紙 一 般 会 員 / ナ ジ ハ 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、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		かんたんなはず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＆体力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

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
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。
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、ボ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ています。心と体と両方を大切にする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

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
-----------	----	--	-------------------------------------

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タンスクラス
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。

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、リズミ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、バランス力を整えながら、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