

| 時間    | 月                                       |  |       | 火                                       |   |                                     | 水   |   |                                    | 木   |   |                                | 土                                     |  |                                       | 日     |                                |        |
|-------|---|--|-------|---|---|-------------------------------------|---|---|------------------------------------|---|---|--------------------------------|---------------------------------------|--|---------------------------------------|-------|--------------------------------|--------|
| 時間    | スタジオ 1                                  | スタジオ 2                                 | プール   | 時間                                      | スタジオ 1                                    | スタジオ 2                              | プール                                       | 時間  | スタジオ 1                             | スタジオ 2  | プール   | 時間                             | スタジオ 1                                | スタジオ 2                                 | プール                                   | 時間    | スタジオ 1                         | スタジオ 2 |
| 10:00 | NEW                                     |  |       | 10:00                                   | 10:20~10:50<br>初めてのストレッチ<br>Misaki 30分    | 10:20~10:50<br>リズム&フィットネス<br>西村 30分 | 10:00                                     | 10:20~10:50<br>NEW STEP DANCE<br>ケンチ 30分  | 10:30~11:00<br>ウェーブストレッチ<br>坂上 30分 | 10:00   | 1-3・5週<br>ZUMBA GOLD<br>(猪股)<br>2・4週<br>シンブルエアロ30<br>(Misaki) | 10:20~11:05<br>ピラティス<br>坂上 45分 | 10:00                                 | 10:20~11:05<br>やさしいヨガ<br>りな 45分        | 10:40~11:25<br>かんたん<br>ステップ<br>大槻 45分 | 10:00 | 10:20~10:50<br>ストレッチボール<br>30分 |        |
| 11:00 | 10:30~11:30<br>ヨガ<br>大槻 60分             | 11:00~11:30<br>シンブルエアロ30<br>Misaki 30分 | 11:00 | 11:05~11:50<br>FUN DANCE<br>西村 45分      | 11:05~11:50<br>あるくエアロ<br>坂上 45分           | 11:00                               | 11:15~12:00<br>1-3・5週(猪股)<br>2・4週(Misaki) | 11:20~11:50<br>フルボディー<br>ワークアウト<br>りな 30分 | 11:00                              | 11:35~12:20<br>青竹ピックスPlus<br>山口 45分             | 11:45~12:30<br>パワーエアロ<br>坂上 45分                               | 11:00                          | 11:20~12:20<br>Flow Yoga<br>西村 60分    |  |                                       |       |                                |        |
| 12:00 | 11:50~12:35<br>シェイプアップ<br>エアロ<br>早形 45分 | 11:45~12:30<br>太極舞<br>下林 45分           | 12:00 | 12:05~12:50<br>ゆったりヨガ<br>下林 45分         | 12:05~12:45<br>美★姿勢<br>ウォーキング<br>りな 45分   | 12:00                               | 12:15~12:45<br>ダンベルEX<br>山口 30分           | 12:05~12:50<br>リットコリオMIX<br>早形 45分        | 12:00                              | 12:05~12:50<br>はづむエアロ<br>古谷 45分                 | 12:30~13:00<br>アクア<br>ウォーキング                                  | 12:00                          | 12:45~13:30<br>Fitness Fula<br>坂上 45分 | 12:40~13:40<br>ストリート<br>ダンス<br>ケンチ 60分 |                                       |       |                                |        |
| 13:00 | 12:50~13:40<br>コリオmixライト<br>早形 50分      | 13:05~13:50<br>エンジョイエアロ<br>りな 45分      | 14:00 | 14:05~14:50<br>はじめて<br>HIPHOP<br>WK 45分 | 14:00~14:30<br>リズムボール<br>ケンチ 30分          | 14:00                               | 14:00~14:45<br>FITNESS<br>養生気功<br>大槻 45分  | 14:00~14:40<br>リトモス<br>小島 45分             | 14:00                              | 13:05~13:55<br>コリオmix<br>早形 50分                 | 13:15~14:00<br>ZUMBA®<br>小島 45分                               | 14:00                          | 13:45~14:45<br>スッキリヨガ<br>坂上 60分       | ←第1・3週<br>のみ開催                         |                                       |       |                                |        |
| 14:00 | 14:00~14:45<br>ウェーブリング<br>ヨガ<br>古谷 45分  | 定員30名                                  | 15:00 | 14:05~14:50<br>はじめて<br>HIPHOP<br>WK 45分 | 14:00~14:30<br>リズムボール<br>ケンチ 30分          | 15:00                               | 14:00~14:45<br>FITNESS<br>養生気功<br>大槻 45分  | 14:00~14:40<br>リトモス<br>小島 45分             | 15:00                              | 14:10~15:00<br>ステップ<br>アップ<br>ステップ<br>早形 50分    | 14:10~14:40<br>ストレッチボール<br>30分                                | 15:00                          |                                       |  |                                       |       |                                |        |
| 15:00 |   |  |       |   |   |                                     |   |   |                                    |   |   |                                |                                       |  |                                       |       |                                |        |
| 16:00 |   |  | 16:00 |   |   | 16:00                               |   |   | 16:00                              |   |   | 16:00                          |                                       |  | 16:00                                 |       |                                |        |
| 17:00 |   |  |       |   |   |                                     |   |   |                                    |   |   |                                |                                       |  |                                       |       |                                |        |
| 18:00 |   |  | 18:00 |   |   | 18:00                               |   |   | 18:00                              |   |   | 18:00                          |                                       |  | 18:00                                 |       |                                |        |
| 19:00 |   |  | 19:00 |   |   | 19:00                               |   |   | 19:00                              |   |   | 19:00                          |                                       |  | 19:00                                 |       |                                |        |
|       | 週替わりレッスン内容は別紙でおしらせし                     |  |       |   |   |                                     |   |   |                                    |   |   |                                |                                       |  |                                       |       |                                |        |
|       | 19:00~19:50<br>エンジョイエアロ<br>田村 50分       |  |       | 19:00~19:45<br>たのしくエアロ<br>植垣 45分        |   |                                     | 19:00~19:45<br>週替わりレッスン<br>① 45分          |   |                                    | 19:00~19:45<br>Night Rerax<br>Stretch<br>山口 45分 |   |                                |                                       |  |                                       |       |                                |        |
| 20:00 |   |  | 20:00 |   |   | 20:00                               |   |   | 20:00                              |   |   | 20:00                          |                                       |  |                                       |       |                                |        |
|       | 20:00~21:00<br>ダンスエアロ<br>田村 60分         |  |       | 20:00                                   | 20:00~21:00<br>心と体を<br>つながるyoga<br>山口 60分 |                                     | 20:00~20:45<br>週替わりレッスン<br>② 45分          |   |                                    | 20:00~21:00<br>ZUMBA®<br>猪股 60分                 |   |                                |                                       |  |                                       |       |                                |        |
| 21:00 |   |  |       |   |   |                                     |   |   |                                    |   |   |                                |                                       |  |                                       |       |                                |        |

# 1月～3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。

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、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     |
| シンプルエアロ     | 30 |  | シンプルなステップ、音楽とリズムを楽しみながら全身運動を行うクラス                    |
| あるくエアロ      | 45 |  | かんたんなん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 |  | かんたんなん動きの中に、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＆体力アップできるクラス       |
| 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                     |
| 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  |
| ゆったりヨガ      | 45 |  | 深い呼吸で心と身体をやわらげながら、できる動きを行い自分に寄り添うヨガ  |
| 心と体つながる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                                 |
| シンプルアクア   | 45 |  | 水中での基本動作を中心に無理なく全身を動かす優しいアクアエクササイズ。浮力で間接への負担が少なく、どなたでも安心して参加できるクラス。 |

## 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、フリー付けも学べるクラス<br>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 |  | ラテンを中心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ヶ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。 |
| マサラバングラ        | 45    |  | インド北部のパンジャブ地方の民族舞踏をシンプルな動きでアレンジし陽気な音楽に合わせて踊るクラス                  |

## 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ラインを作ります |
| 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                        |
| 初めてのストレッチ           | 30 |  | 簡単なストレッチで1つずつ伸びを感じながら身体をほぐすクラス                         |

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