

フィットネスルーム 教室タイムスケジュール 2024年4月～6月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00				※赤枠は3月スケジュールから変更の箇所です			9:00～11:00 卓球フリー利用
10:15～10:45	ストレッチ 辻	10:00～10:45 ヨガ(有料) AYA	10:15～10:45 ストレッチ 池上		10:00～10:45 背骨コンディショニング(有料) 前田有美子	10:30～11:15 ピラティス(有料) ERIKO	計4組 無料
11:00	11:00～11:45 ボディバランス テック&30 辻	11:00～11:45 ピラティス(有料) AYA	11:00～11:45 音楽ヨガ(有料) 張		11:00～11:30 ヒップアップエクササイズ 前田有美子	11:30～12:15 バレトン(有料) ERIKO	
12:00							12:00～12:45 ZUMBA(有料) Emi
13:00	13:00～13:45 ボディバンプ テック&30 前田洋子	13:00～13:45 燃焼エクササイズ(有料) 安岡	13:00～13:45 フラダンス(有料) 町田	13:00～13:45 ヨガ(有料) 栗原	13:00～15:00 卓球フリー利用	12:45～13:30 ZUMBA(有料) Emi	
14:00	14:00～14:45 ボディコンバット テック&30 前田洋子	14:00～14:45 燃焼エクササイズ(ライト)(有料) 安岡		14:00～14:45 誰でも健康体操(有料) 栗原	計4組 無料	14:00～15:00 総合スポーツスクール(有料) biimaスポーツ	14:00～14:45 ボディバンプ テック&30 野口
15:00			15:00～15:45 キッズ体操(3.4歳)(有料) 大石			15:00～16:00 総合スポーツスクール(有料) biimaスポーツ	
16:00	テック&30 とは・・・ 15分間の練習 + 30分の ショートレッスンをおこないます。	16:00～18:00 卓球フリー利用	16:00～16:45 キッズ体操(5.6歳)(有料) 大石	16:00～16:45 キッズ体操(3～6歳)(有料) 大石	15:30～16:20 総合スポーツスクール(有料) biimaスポーツ		
17:00		計4組 無料	17:00～17:45 キッズ体操(小学生)(有料) 大石	17:00～17:45 キッズ体操(小学生)(有料) 大石	16:30～17:20 総合スポーツスクール(有料) biimaスポーツ	16:30～17:15 ボディコンバット テック&30 池上	
18:00			※毎月第3週目は キッズ体操はお休みです	※毎月第3週目は キッズ体操はお休みです			
19:00	19:00～19:45 ヨガ(有料) 堀						
20:00			19:30～20:15 ボディコンバット テック&30 石川	19:30～20:15 ボディバンプ テック&30 野口			
21:00							

有料教室(おとな) 1回 800円(税込)
有料教室(キッズ体操) 1回 1,200円(税込)

- ・券売機でチケットを購入ください。
- ・受付で整理券をお渡しします。(お一人1枚)
- ・整理券は当日朝 7:00～ 配布します。
- ・(有料)と記載のないプログラムは無料です。



・安全管理上、途中入場途中退出はできません。開始時間までにフィットネスルームにお入りください。 **各定員：20名**

・キッズ体操 定員：3.4歳クラス/16名、3～6歳クラス、5.6歳クラス、小学生クラス/18名

・プログラムは変更となる場合がございます。あらかじめご了承のほどお願いいたします。

・プログラム参加には別途、施設利用料金が必要です。

3階トレーニングスタジオ 03-3532-5093



フィットネスルーム教室 プログラム詳細



教室名	料金	時間	内容	定員	シューズ
ストレッチ	無料	30分	全身の筋肉関節を緩めゆっくと伸ばしていきます。柔軟性向上、肩こりや腰痛の予防解消、姿勢の改善に効果的です。	20名	不要
ボディバンプ	無料	30分	軽めのバーベルを使用し全身の筋力トレーニングを行うクラスです。筋力アップ、体力アップ、全身の引き締め効果的です！	20名	要
ボディコンバット	無料	30分	ボクシング、空手、キックボクシングなど様々な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。脂肪燃焼、シェイプアップ、ストレス解消に効果的です。	20名	要
ボディバランス	無料	30分	音楽にあわせてヨガ、ピラティス、太極拳などの要素を組合わせた動きをゆったりと行います。柔軟性の向上、体幹やバランス調整力を高めます。	20名	不要
テック(テクニック)	無料	15分	ボディバンプ、コンバット、バランス、それぞれのプログラムの動きの説明や練習、習得を15分間で行います。初めての方にも安心してご参加いただけます。	20名	要
ヒップアップエクササイズ	無料	30分	下半身、お尻にポイントを絞ったクラスです。腰痛予防にも必要なお尻のエクササイズを紹介します。	20名	要
ヨガ	800円	45分	ヨガのポーズで緊張した筋肉を緩めることで柔軟性向上、姿勢改善につながり、血流改善によりホルモンバランスが整い心身の安定にも効果的です。	20名	不要
ピラティス	800円	45分	インナーマッスルや体幹を鍛え、柔軟性や姿勢の改善、バランスの向上や身体機能のアップを目指すクラスです。	20名	不要
誰でも健康体操	800円	45分	音楽にあわせて行う健康体操です。激しい動きはありません。どなたでもご参加いただけます。	20名	不要
背骨コンディショニング	800円	45分	背骨の歪みを整え、美しい姿勢を目指すプログラムです。肩こり、腰痛、坐骨神経痛、四十肩、五十肩などの改善に効果的です。	20名	不要
ZUMBA	800円	45分	ラテンを中心に世界中のダンス音楽を取り入れた、ダンスフィットネスエクササイズです。健康維持、体力強化、ダイエットに効果的です。	20名	要
バレトン	800円	45分	バレエの経験がなくても気軽に挑戦できるバレエをベースにしたプログラムです。バレエ・ヨガ・フィットネスを組合わせた動きで身体を美しく引き締めます。	20名	不要
フラダンス	800円	45分	ハワイアンミュージックにあわせて癒しのひとときです。基本のステップをおぼえて優雅にフラダンスを楽しみましょう。	20名	不要
音楽ヨガ	800円	45分	音楽が流れる中で深い呼吸を繰り返し、リラックスしながらゆったりとポーズを作っていきます。運動が初めての方や身体の柔軟性に自信がない方も安心です。	20名	不要
NEW 燃焼エクササイズ	800円	45分	ボクシングエクササイズ、筋トレ、ストレッチなどを組合わせたプログラムです。ダイエット、体力強化を目的に汗をしっかりとかけスッキリしましょう！	20名	要
燃焼エクササイズ (ライト)	800円	45分	椅子を使った筋トレと足踏み運動、ストレッチを行います。初心者でも安心、マイペースでご参加頂けます。	20名	要
卓球	無料	60分	1組 (1グループ) 60分で自由に卓球台を利用いただけます。(ラケット、ボールは無料で貸出します。)	4組	要
NEW キッズ体操	1,200円	45分	跳び箱、なわとび、マット、鉄棒、音楽等を使用した複合運動をおこないます。身体機能の向上だけでなく団体での行動の中で協調性も身につけていく教室です。	各16名～ 18名	不要
NEW 総合スポーツスクール	有料 ※別途申込	50分/60分	サッカー、野球体操など種類以上のスポーツを総合的に実施。「創造性、コミュニケーション能力、課題解決力」など非認知能力を伸ばすプログラムも実施。	各10名	要

・料金は1回参加の料金です。受付券売機でチケットを購入ください。