

フィットネスルーム 教室タイムスケジュール 2026年10月～12月

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	映像レッスン (月替わり) 館内掲示をご覧ください 10:15～10:45 ストレッチ	10:00～10:45 はじめてエアロ(有料) ERIKO	9:30～10:00 椅子ストレッチ 張	映像レッスン (月替わり) 館内掲示をご覧ください	10:00～10:45 背骨コンディショニング(有料) 前田有美子	※赤枠は前回スケジュール から変更の箇所です	7:00～10:00 卓球フリー利用 計6組 無料	10:00
11:00	11:00～11:45 ボディバランス テック&30	11:00～11:45 ピラティス(有料) ERIKO	10:15～10:45 高齢者筋トレ 柴田	10:30～11:15 おやこ体操(有料) 大石	11:00～11:30 ヒップアップエクササイズ 前田有美子	10:30～11:15 ピラティス(有料) ERIKO	10:30～11:00 ボディバンプ30 野口	11:00
12:00				映像レッスン (月替わり) 館内掲示をご覧ください		12:00～12:45 ZUMBA(有料) Emi	11:30～12:15 ZUMBA(有料) Emi	12:00
13:00	13:00～13:45 ボディバンプ テック&30 前田洋子	13:00～13:45 骨盤ピラティス(有料) 安岡	13:00～13:45 フラダンス(有料) 町田	13:00～13:30 ストレッチ 池上	13:00～15:00 卓球フリー利用	13:00～13:45 ボディコンバット テック&30 池上	13:00～13:45 ボディバンプ テック&30 野口	13:00
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(有料) 安岡		13:45～14:15 はじめてヨガ 池上	計4組 無料	14:00～14:50 キッズ総合スポーツ(年少・年中) biima(有料)	14:00～14:30 ボディバランス 張	14:00
15:00			15:00～15:50 キッズ体操(年少)(有料) 大石	15:00～15:50 キッズ体操(年少)(有料) 大石		15:00～15:50 キッズ総合スポーツ(年長～小3) biima(有料)		15:00
16:00		16:00～16:50 キッズチア(幼児)(有料)	16:00～16:50 キッズ体操(年中・年長)(有料) 大石	16:00～16:50 キッズ体操(年中・年長)(有料) 大石	15:30～16:20 キッズ総合スポーツ(年少・年中) biima(有料)	16:00～16:50 キッズ総合スポーツ(年少・年中) biima(有料)		16:00
17:00	17:00～17:50 キッズダンス(小学生)(有料)	17:00～17:50 キッズチア(小学生)(有料)	17:00～17:50 キッズ体操(小学生)(有料) 大石	17:00～17:50 キッズ体操(小学生)(有料) 大石	16:30～17:20 キッズ総合スポーツ(年長～小3) biima(有料)			17:00
18:00	18:00～19:00 キッズ空手(小学生)(有料)	18:00～19:00 キッズ空手(小学生)(有料)	18:00～18:50 キッズ体操(小学生)(有料) 大石	18:00～18:50 キッズ体操(小学生)(有料) 大石	17:30～18:20 キッズ総合スポーツ(年長～小3) biima(有料)	17:15～17:45 ボディコンバット30 池上		18:00
19:00								
20:00	19:30～20:00 はじめてヨガ 堀	映像レッスン (月替わり) 館内掲示をご覧ください	19:45～20:30 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)

- ・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。

有料教室(こども)は別途お申込が必要です。



・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。

・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、施設利用料が必要です。(65歳以上の中央区民無料)

・各定員：大人教室／25名 (ボディバンプ／22名、椅子ストレッチ・ストレッチ・高齢者筋トレ／30名)

3階トレーニングスタジオ 03-3532-5093

やっほーみらい

0920更新

フィットネスルーム教室のご案内						
対象	教室名	料金	時間	内容	定員	シューズ
おとな	ストレッチ	無料	30分	全身の筋肉関節を緩めゆくり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。	30名	不要
	椅子ストレッチ		30分	椅子に座って（使って）誰にでもできる簡単なストレッチや体操を紹介するクラスです。床に座ることが難しい方、初めての方もぜひどうぞ。	30名	不要
	ボディパンプ		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、全身の引き締めに効果的です！	22名	要
	ボディコンバット		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。	25名	要
	ボディバランス		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み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。	25名	不要
	テック(テクニック)		15分	パンプ、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。	25名	それぞれ
	ヒップアップエクササイズ		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。	25名	要
	はじめてヨガ		30分	やさしいヨガの導入クラスです。からだが硬い方でも運動不足の方も、もちろんはじめての方でも安心して参加していただけます。	25名	不要
	高齢者筋トレ		30分	椅子に座って足の筋力をつけるトレーニングや身体を柔らかくスムーズに動かす体操など行います。体力に自信のない方でもお気軽にご参加ください。	30名	要
	ヨガ	800円	45分	ヨガのポーズで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とも言われています。	25名	不要
	ピラティス		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。	25名	不要
	背骨コンディショニング		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。	25名	不要
	ZUMBA		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。	25名	要
	フラダンス		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。	25名	不要
	音楽ヨガ		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でも安心です。	25名	不要
	骨盤ピラティス		45分	呼吸法、姿勢改善、お腹引き締め、骨盤底筋トレーニング、解剖学に基づいて効率よく行う方法を元看護師がお伝えします。	25名	不要
	燃焼エクササイズ		45分	椅子を使った筋トレや足踏み運動、ストレッチ、自重トレーニングなどを組合わせて行います。脂肪燃焼に効果的、初心者でも安心、マイペースでご参加頂けます。	25名	要
	はじめてエアロ (NEW)		45分	音楽に合わせて楽しく体を動かすエアロビクスです。簡単なステップから始めるので、運動が苦手な方も初めての方も安心してご参加いただけます。	25名	要
	映像レッスン	無料	約30分	スタジオ壁面に大きく映し出される映像を見ながらマイペースで参加いただけます。プログラムは月替わり、館内掲示をご覧ください。整理券不要、出入り自由です。	25名	プログラムに合わせて
誰でも	卓球（フリー利用）		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。（3階受付で整理券をお配りします。）	4組6組	要
こども (おやこ)	キッズ体操	有料 ※別途申込	50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。	16名 18名 18名	不要
	キッズ総合スポーツ（biima）		50分	サッカー、野球、テニスなど7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。	10名/12名	要
	キッズダンス		50分	体力づくりやリズムトレーニングから始め、音楽に合わせて楽しく踊りながらダンスのスキルアップまで目指します。（HipHop）	15名	要
	キッズチア		50分	笑顔あふれた演技で見る人を元気づけ自分自身も元気になります。お友達と協力し合う事で心の成長にもつながります。（アクロバットな動きは行いません。）	各15名	要
	キッズ空手		60分	心も身体も強くなる「体力、礼儀、集中力」が身につく、はじめてでも安心楽しく笑顔あふれる空手教室です。（小学生対象）	各15名	不要
	おやこ体操		45分	マット、とび箱、鉄棒などを使用したサーキット形式の運動遊びを親子で行います。保護者1名に対しお子様1名のご参加となります。	10組	不要