

【令和8年9月～】フィットネスプログラムスケジュール

令和8年7月24日更新

☆プログラム紹介☆

	日	月	火	水	木	金	土	種 目	強度	内 容	ご準備 いただくもの	
10:00		休館日（祝日開館の場合は休止）						トライビクス	★★☆☆☆	トライロープでからだのびのび！ダンベル体操で筋力アップ！最後はストレッチでリラックス	室内シューズ マット	
	ズンバ 秋山		 ずっと元気 エアロ 吉木	 トライビクス (定員20名) 岡部	 いきいき フレイル予防 体操 戸崎	 ゆるめる ヨガ 鬼澤	美ライン ピラティス 戸崎	 いきいき フレイル予防体操	★★☆☆☆	日常動作が楽になる筋トレ、バランス運動、簡単脳トレ体操、リズム運動を行います。無理なく楽しみながら健康を維持し、運動習慣をつけましょう	室内シューズ マット	
							ずっと元気エアロ	★★☆☆☆	椅子を用いた運動と簡単なエアロビクスを行います。体力に自信がない方でも安全に楽しく行うことができます。心と身体 の健康づくりに効果的です	室内シューズ		
10:45								ボディメイク エアロ	★★★★☆	エアロビクスで脂肪燃焼。筋トレで引締め。きれいなボディ ラインを作るための運動を行います	室内シューズ マット	
11:00			 リラックス ストレッチ +ボール 秋山	 ポール・筋膜 ストレッチ 戸崎	ズンバ 秋山	 リラックス ピラティス 戸崎	ズンバ 秋山	ボディメイク エアロ 戸崎	 ズンバ ゴールド	★★☆☆☆	ラテン音楽を中心に、世界の様々な音楽とダンスステップが融合したダンスフィットネスです。急な方向転換が無く、ダンス が苦手な方でも分かりやすい動作で行います	室内シューズ
								ズンバ	★★★★☆	ラテン音楽を中心に、世界の様々な音楽とダンスステップが融合したダンスフィットネスです。パーティーのように楽しく 体を動かします。脂肪燃焼に効果的です	室内シューズ	
11:45					 : 初めての人もやさしいプログラムです							
13:30						 ズンバ ゴールド 秋山			パワーエアロ	★★★★★	シンプルな動作の高強度エアロビクスを行います。走ったり 跳んだりの高強度動作なので無理なくご参加ください	室内シューズ
									ボクサ&燃焼	★★★★☆	音楽に合わせて格闘技の動作を取り入れたエクササイズと全身の筋持久カトレーニングを行います。大きな筋を動かし燃 焼体質を目指します	室内シューズ マット
14:15									美ライン ピラティス	★★☆☆☆	深層筋を鍛え、柔軟性の高いカラダをつくります。姿勢改善 しながら、ボディラインの引き締めを行います。	マット
									リラックス ピラティス	★☆☆☆☆	深層筋を鍛え、柔軟性の高いカラダをつくります。姿勢改善 しながら、身体の凝りをほぐします。	マット
19:00				ズンバ me g u	美ライン ピラティス 戸崎	ズンバ 秋山	ボクサ&燃焼 戸崎	ズンバ 萩原	リラックスストレッチ +ボール	☆☆☆☆☆	ストレッチボールを使い日常生活で緊張しがちな身体の筋肉 を緩めて骨格を正し、全身のストレッチと深い呼吸で自律神経を整え、身体の不調を改善します	マット
19:30									ポール・筋膜 ストレッチ	★☆☆☆☆	ストレッチボールを用いて、筋膜を中心に全身ストレッチを 行います。血流アップ・凝りの解消に効果的です	マット
19:45									ゆるめる ヨガ	★☆☆☆☆	身体の隅々まで意識を向けて呼吸とともに動き、日常生活で 緊張しがちな心身を緩めていきます。運動習慣のない方、体 が硬いと感じる方にも安心してご参加いただけます	マット
20:00	 ポール・筋膜 ストレッチ 戸崎		 やさしいヨガ 高畑	パワーエアロ 戸崎	 リラックス ストレッチ +ボール 秋山	 ポール・筋膜 ストレッチ 戸崎	 みんなの ヨガ 海老澤	みんなの ヨガ	★☆☆☆☆	心と身体、呼吸と動きを繋げるのがヨガです。ポーズを通して柔軟性と筋肉をつけていきましょう。一生使える体作りを お手伝いします。	マット	
20:15								やさしい ヨガ	★☆☆☆☆	やさしいポーズで心とからだをほぐし、全身に呼吸を巡らせる心地良さを感じていきます。1日の終わりに自分を癒して あげましょう。	マット	
20:45												

※プログラムは、予告なく変更となる場合がございます