【令和８年１２月～】フィットネスプログラムスケジュール

令和８年１１月４日更新

	日	月	火	水	木	金	土
10:00	ズンバ 秋山	休館日（祝日開館の場合は休止）	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
10:45							
11:00	リラックス ストレッチ ＋ポール 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	ボクササイズ （やさしめ） 戸崎	ボディメイク エアロ 戸崎
11:45					:初めての人にもやさしいプログラムです		
13:30					ズンバ ゴールド 秋山		
14:15							
19:00			ズンバ ｍｅｇｕ	ボクササイズ 戸崎	ズンバ 秋山	美ライン ピラティス 戸崎	ズンバ 萩原
19:30	ボディメイク エアロ 戸崎						
19:45							
20:00			やさしいヨガ 高畑	サーキット ＆ リカバリー 戸崎	リラックス ストレッチ ＋ポール 秋山	パワーエアロ 戸崎	みんなの ヨガ 海老澤
20:15							
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

☆プログラム紹介☆

種　　目	強度	内　　容	ご準備いただくもの
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
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、運動習慣をつけます	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出来ます。心と身体の健康づくりに効果的です	室内シューズ
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
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
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
ボクササイズ	★★★★☆	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を行います。パンチ・キックで爽快感を感じながら、ストレス解消と脂肪燃焼をします	室内シューズ
サーキット ＆リカバリー	★★★★☆	前半は筋サーキットトレーニングでカロリー消費とシェイプアップ。後半はしっかりストレッチ。しなやかで強いからだ作りをします。筋トレも皆となら頑張れる！？	室内シューズ 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
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
リラックスストレッチ ＋ポール	☆☆☆☆☆	ストレッチポ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
ポール・筋膜 ストレッチ	★☆☆☆☆	ストレッチポールを用いて、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
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
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
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