

フィットネスルーム 教室タイムスケジュール 2024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		9:30～10:00 椅子ストレッチ			※赤枠は10月スケジュール から変更の箇所です	8:00～11:00 卓球フリー利用
10:15	10:15～10:45 ストレッチ	10:00～10:45 ヨガ(有料) AYA	10:15～10:45 ストレッチ	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	10:30～11:15 ピラティス(有料) ERIKO	計6組 無料
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) 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		
12:00						12:00～12:45 ZUMBA(有料) Emi	12:00～12:45 ZUMBA(有料) Emi
13:00	13:00～13:45 ボディパンプ 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	映像レッスン (月替わり) 館内掲示をご覧ください	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	
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			計4組 無料	14:00～15:00 キッズ総合スポーツスクール biimaスポーツ(有料)	14:00～14:45 ボディパンプ テック&30 野口
15:00			15:00～15:45 キッズ体操(3.4歳)(有料) 大石		15:30～16:20 キッズ総合スポーツスクール biimaスポーツ(有料)	15:00～16:00 キッズ総合スポーツスクール biimaスポーツ(有料)	
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	16:30～17:20 キッズ総合スポーツスクール biimaスポーツ(有料)	16:00～17:00 キッズ総合スポーツスクール biimaスポーツ(有料)	
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			
18:00			18:00～18:45 キッズ体操(小学生)(有料) 大石				
19:00							
20:00	19:30～20:15 ヨガ(有料) 堀	映像レッスン (月替わり) 館内掲示をご覧ください	19:30～20:15 ボディコンバット テック&30 石川	19:30～20:15 ボディパンプ 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)と記載のない教室は無料です。

有料教室(子ども)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。 **各定員：25名(ボディパンプは22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のご案内

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。	25名	不要
椅子ストレッチ	無料	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をご紹介します。初めての方もぜひどうぞ。	25名	不要
ボディパンプ	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！	22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。	25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)	無料	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	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。	25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とも言われています。	25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。	25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。	25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。	25名	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。	25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。	25名	不要
骨盤ピラティス	800円	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	要
燃焼エクササイズ	800円	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
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。	4組	要
キッズ体操	有料 ※別途申込	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。	16名 18名 18名	不要
キッズ総合スポーツ (biima)	有料 ※別途申込	50分 /60分	サッカー・野球体操など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。	各10名	要