



【2月フロアプログラム】



1教室：20～60分

| 開始時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|-------|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------------|-----|--|
| 9:30 | 9:30～ ロコストレッチ 20分間 | 9:30～ ロコストレッチ 20分間 | 9:30～ ロコストレッチ 20分間 | 9:30～ ロコストレッチ 20分間 | 9:30～ ロコストレッチ 20分間 | | | |
| | 10:00～ | 10:00～ | 10:00～ | 10:00～ | 10:00～ | 10:00～ | | |
| 10:00 | ゆったリズム 中村(伸) 45分間 ★★ | リズム&ステップ 山崎 60分間 ★★ | フラダンス 大崎 60分間 ★★ | リズム運動 (第4週イス使用) 宮北 45分間 ★ | リズム&ステップ 山崎 45分間 ★★ | ボテイメンテナンス ヨガ 高橋 60分間 ★★ | | |
| | 10:55～ | 11:15～ | 11:15～ | 11:00～ | 11:00～ | 11:15～ | | |
| 11:00 | ピラティス 中村(伸) 45分間 ★★ | 姿勢・骨盤ケア 山崎 45分間 ★★ | J-POPエクササイズ 杉山 45分間 ★★★ | 2月22日 ポッチャ練習会 ①11:00～ ②11:30～ | ゆったりエアロ &ストレッチ 山崎 45分間 ★★ | 骨盤ヨガ 高橋 45分間 ★ | | |
| | 13:00～ | 13:00～ | 13:00～ | 13:00～ | 13:00～ | | | |
| 13:00 | ロコストレッチ 15分間 | ロコストレッチ 15分間 | ロコストレッチ 15分間 | ロコストレッチ 15分間 | ロコストレッチ 15分間 | | | |
| | 13:30～ | 13:30～ | 13:20～ | 13:30～ | 13:30～ | 13:30～ | 定休日 | |
| 13:30 | エアロピクス 中村(あ) 45分間 ★★★★ | funエアロ 楠見 45分間 ★★★ | サーキット 鎌間 45分間 ★★★★ | エアロピクス 山崎 60分間 ★★★ | J-POPエクササイズ 杉山 45分間 ★★★ | エアロ& トレーニング 大塚 60分間 ★★★ | | |
| | 14:25～ | 14:25～ | 14:10～ | 14:40～ | 14:25～ | | | |
| 14:00 | ヨガ 高橋 60分間 ★★ | ヨガ 田村 45分間 ★★ | からだバー®① 鎌間 45分間 ★★ 定員23名 | 骨盤ヨガ 高橋 45分間 ★ | かんたんコア トレーニング 杉山 45分間 ★★ | | | |
| | 15:30～ | 15:20～ | 15:00～ | 15:30～ | 15:15～ | | | |
| 15:00 | 腰痛予防 ロコスタッフ 30分間 ★ | かんたんエアロ 田村 45分間 ★★ | からだバー®② 鎌間 45分間 ★★ 定員23名 | 膝痛予防 ロコスタッフ 30分間 ★ | 太極拳 泉 60分間 ★ | | | |
| | 19:00～ | 19:00～ | 19:00～ | 19:00～ | 19:00～ | | | |
| 19:00 | はじめてヨガ 村田 60分間 ★★ | はじめてエアロ 山崎 45分間 ★★★ | 月ヨガ 村田 60分間 ★★ | ボクシングエアロ 大崎 45分間 ★★★ | ヨガ 高橋 60分間 ★★ | | | |

お知らせ

*水曜 11:15～の「ボクシングエアロ」が、「J-POPエクササイズ」に変更となります！

*金曜 10:00～の「パレトン」が、しばらくの間「リズム&ステップ」に変更となります！

多くの方のご参加をお待ちしております(*^-^*)



コンディショニング
有酸素運動

★:強度低め～★★★★★:強度強め

*フロアプログラムは、都合により急遽お休みさせていただく場合がございます。

*お休みの際には、HPや館内に掲示致しますので、ご理解とご協力よろしくお願い致します。

【2024年2月】フロアプログラム スケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------|---|---|--|---|--|---|---|
| 【4月フロア】 | ストレッチ 9:30～(20分間)【ロコスタッフ】 準備体操のストレッチを注意深く | ストレッチ 9:30～(20分間)【ロコスタッフ】 準備体操のストレッチを注意深く | ストレッチ 9:30～(20分間)【ロコスタッフ】 準備体操のストレッチを注意深く | ストレッチ 9:30～(20分間)【ロコスタッフ】 準備体操のストレッチを注意深く | ストレッチ 9:30～(20分間)【ロコスタッフ】 準備体操のストレッチを注意深く | | |
| 10:00 | ゆったりリズム 10:00～(45分間)【中村(伸)】 スローなテンポの曲に合わせて体を動かすリフレッシュ体操。筋肉の持久性や柔軟性が高まります！！ | リズム&ステップ 10:00～(60分間)【山崎】 ロコモ予防のための台昇降運動を用いたエアロビクスです。 | フラダンス 10:00～(60分間)【大崎】 伝統的なフラや、歌謡曲フラなどリズムに合わせて踊る初級クラスです。初心者歓迎お気軽に。 | リズム運動 10:00～(45分間)【宮北】 簡単な動きをリズムに合わせて行うことで、脂肪燃焼、筋力向上効果があります。低強度の教室で初心者の方でもご参加いただけます。 | リズム&ステップ 10:00～(45分間)【山崎】 ロコモ予防のための台昇降運動を用いたエアロビクスです。 | ボディメンテナンスヨガ 10:00～(60分間)【高橋】 呼吸やポーズに取り組むことで効果的に体幹を鍛えることができ、筋肉の緊張を緩め腰痛や肩凝り解消、姿勢改善に繋がります。 | |
| 11:00 | 姿勢調整ピラティス 10:55～(45分間)【中村(伸)】 ピラティスの要素を取り入れたよい姿勢作りを目的としたプログラム。 | 姿勢・骨盤ケア 11:15～(45分間)【山崎】 身体全体をゆるめ、骨盤を動かし、姿勢を整えることによりさまざまな運動のパフォーマンスを向上させてくれます。 | J-POPエクササイズ 11:15～(45分間)【杉山】 聞き馴染みのある日本の曲を使いながら楽しく全身運動していきます。 | | ゆっくりエアロ&ストレッチ 11:00～(45分間)【山崎】 ゆっくりなテンポとエアロビクスの基本のステップで構成したクラスです。初めての方、体力に不安な方も楽しく参加いただけます。 | 骨盤ヨガ 11:15～(45分間)【高橋】 身体の土台となる骨盤周りに重点を置いてアプローチし、上半身や下半身も十分にほぐしていき緩んでいくのを体感してみてください。 | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | ストレッチ 13:00～(15分間)【ロコスタッフ】 準備体操のストレッチを注意深く | ストレッチ 13:00～(15分間)【ロコスタッフ】 準備体操のストレッチを注意深く | ストレッチ 13:00～(15分間)【ロコスタッフ】 準備体操のストレッチを注意深く | ストレッチ 13:00～(15分間)【ロコスタッフ】 準備体操のストレッチを注意深く | ストレッチ 13:00～(15分間)【ロコスタッフ】 準備体操のストレッチを注意深く | | |
| 13:30 | エアロビクス 13:30～(45分間)【中村(伸)】 音楽に合わせて楽しく身体を動かします。シンプルな動きですが、全身を大きく動かす事でたくさん汗をかけるエクササイズです。 | funエアロ 13:30～(45分間)【梶見】 レッスンの名前のように、楽しく動いていい汗を流してもらるように、大きな筋肉を中心に使いながら、のびのび動きましょう♪ | サーキット 13:20～(45分間)【鍛間】 有酸素パート(エアロビクスやステップ)と筋コンディショニングパートを交互に行っていくクラスです。 | エアロビクス 13:30～(60分間)【山崎】 エアロビクスのシンプルな動きを組み合わせた運動で、汗をかけるプログラムです。 | J-POPエクササイズ 13:30～(45分間)【杉山】 聞き馴染みのある日本の曲を使いながら楽しく全身運動していきます。 | エアロ&トレーニング 13:30～(60分間)【大塚】 有酸素運動(エアロビクス)とファンクショナルトレーニング、ストレッチを組み合わせ、気持ち良く汗が抱える内容となっております。 | |
| 14:30 | ヨガ 14:25～(60分間)【高橋】 呼吸と共にポーズをとり、筋力強化、柔軟性を高めていきます。身体だけでなく、心にも働きかけていきます。 | ヨガ 14:25～(45分間)【田村】 ゆったりとした呼吸で基本のポーズをとりながら、体の緊張とリラックスを感じていきましょう。 | からだバー®① 14:10～(45分間)【鍛間】 バーをものさしにして、動かす方向の意識を高め、体本来に備わっている機能の回復や向上を促します。肩こり・腰痛などに効果的☆ | 骨盤ヨガ 14:40～(45分間)【高橋】 身体の土台となる骨盤周りに重点をおいてアプローチし、上半身や下半身も十分にほぐしていき緩んでいくのを体感してみてください。 | かんたんコアトレーニング 14:25～(45分間)【杉山】 ご自宅でもできる簡単な動きで体幹を強化し、ぽっこりお腹や肩こりを解消していきます。 | | |
| 15:00 | 腰痛予防教室 15:30～(30分間)【ロコスタッフ】 腰の痛みを悪化させない方法・痛みが起らないよう予防する方法をお伝えします。 | かんたんエアロ 15:20～(45分間)【田村】 基本動作の初級エアロです。全身運動で、気分もスッキリします。 | からだバー®② 15:00～(45分間)【鍛間】 バーをものさしにして、動かす方向の意識を高め、体本来に備わっている機能の回復や向上を促します。肩こり・腰痛などに効果的☆ | 膝痛予防教室 15:30～(30分間)【ロコスタッフ】 膝の痛みを悪化させない方法・痛みが起らないよう予防する方法をお伝えします。 | 太極拳 15:15～(60分間)【泉】 腹式呼吸で足腰に自分の体重を乗せてゆったりと体を移動。心肺機能を向上させて、精神の集中力を高める効果もあり。 | | |
| | | | | | |  | |
| 19:00 | はじめてヨガ 19:00～(60分間)【村田】 呼吸にあわせて、少しずつ体の柔軟性を高めていくクラスです。ヨガ初心者の方や、ヨガに興味のある方におすすめです。 | はじめてエアロ 19:00～(45分間)【山崎】 エアロビクスの基本の動きを中心に構成したプログラムです。はじめての方や、しっかり動きたい方でも参加しやすいクラスです。 | 月ヨガ 19:00～(60分間)【村田】 月の満ち欠けを表す、月礼拝をもとにクラスを行います。横に伸びるポーズを多く取り入れることで、股関節周りや子宮に働きかけ、女性特有の不調や骨盤調整にとても効果があります。 | ボクシングエアロ 19:00～(45分間)【大崎】 ボクシングとエアロビで、シェイプアップとストレス発散しましょう。 | ヨガ 19:00～(60分間)【高橋】 呼吸と共にポーズをとり、筋力強化、柔軟性を高めていきます。身体だけでなく、心にも働きかけていきます。 | | |

【定休日】



【注意事項】

- フロアプログラムは1階で行います。時間までにフロアに降りていただければご参加いただけます。
- すべて初心者向けのプログラムになっておりますので、初めての方でもご参加いただけます。未経験者の方もご参加頂ける内容です。
- 痛みがあったり、体調に不安のある方はスタッフにご相談ください。

- 飲み物をご持参ください。
- 安全管理のためプログラム開始10分後からのご入場はご遠慮ください。