



【12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		定休日
	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	
10:00	ゆったりリズム 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 宮北 45分間 ★	リズム&ステップ 山崎 45分間 ★★	ボディメンテナンス ヨガ 高橋 60分間 ★★	
	10:55～	11:15～	11:15～	11:00～	11:00～	11:10～	
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-POPIクサイク 杉山 45分間 ★★★	12月25日 ポッチャ大会 ①10:00～ ②11:00～	ゆづりエアロ &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 20分間	ロコストレッチ 20分間	ロコストレッチ 20分間	ロコストレッチ 20分間	ロコストレッチ 20分間		
	13:30～	13:30～	13:30～	13:30～	13:30～	13:30～	
13:30	エアロビクス 中村(あ) 45分間 ★★★★	funエアロ 楠見 45分間 ★★★★	からだバー® 中級 鉄間 45分間 ★★ 定員25名	エアロビクス 山崎 60分間 ★★★★	ZUMBA 杉山 45分間 ★★★★	エアロ& トレーニング 大塚 60分間 ★★★★	
	14:25～	14:25～	14:20～	14:40～	14:25～	14:40	
14:00	ヨガ 高橋 60分間 ★★	ヨガ 田村 45分間 ★★	からだバー® 初級 鉄間 45分間 ★ 定員25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 ★★	バレトン 古川 45分間 ★★★★	
	15:30～	15:20～	15:15～	15:30～	15:15～		
15:00	腰痛予防 ロコスタッフ 30分間 ★	Hula フラ 赤松 60分間 ★★	優しい♪サルサ メグ 45分間 ★★★★	膝痛予防 ロコスタッフ 30分間 ★	太極拳 泉 60分間 ★		
	18:30～						
18:30	ヨガ&ピラティス 村田 45分間 ★★						
	19:20～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～		
19:00	はじめてヨガ 村田 45分間 ★	はじめてエアロ 山崎 45分間 ★★★★	ヨガ&ピラティス 村田 60分間 ★★	ブレインシフト &からだバー® 中村(香) 60分間 ★★★★	ヨガ 高橋 60分間 ★★		

お知らせ

・12月25日(木)
10:00～ ポッチャ体験会
場所: 研修室
(気になる方ぜひご参加ください!)

11:00～ ポッチャ大会
場所: ロコパーク 体育館



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。

【2025年12月】フロアプログラム スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	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 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！！	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 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。	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 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。	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 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。	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 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。	ボディメンテナンソヨガ 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 11:10～(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。	
12:00							
13:00	ストレッチ 13:00～(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 13:00～(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 13:00～(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 13:00～(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 13:00～(20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)【中村あ】 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)【楠見】 レッスンの名前のように、楽しく動いて汗を流してもらえように、大きな筋肉を中心に使いながら、のびのび動きましょう♪	からだバー®中級 13:30～(45分間)【鉾間】 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。ストレッチとトレーニングメインで動作をつなげて動いていきます。	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。	ZUMBA 13:30～(45分間)【杉山】 世界各国の音楽を楽しみながら体を動かしていくダンスフィットネスです。	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、心にも動きかけていきます。	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®初級 14:20～(45分間)【鉾間】 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。ほぐしとストレッチ+簡単なトレーニングを1種目ずつ丁寧にいきます。	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。	バレトン 14:40～(45分間)【古川】 フィットネス・バレエ・ヨガを融合したプログラムです。飛び跳ねたり回ったりなどの動きはないので関節に負担をかけることなく、たくさん汗をかくことができます。	
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。	Hula フラ 15:20～(60分間)【赤松】 楽しく、心の言語を表現していきます。初めての方も大歓迎です。	優しい♪サルサ♪ 15:15～(45分間)【メグ】 ラテン音楽に合わせて身体を揺らし、簡単なステップから全身運動していきます。ダンスでエクササイズを楽しみましょう。	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くりと体を移動。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。		
18:30	ヨガ&ピラティス 18:30～(45分間)【村田】 心と体をリラックスさせるヨガとコアの筋肉を鍛えるピラティスを組合せて行うことで、バランスよく体へアプローチすることで筋肉を強化し、姿勢を改善していきます。	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。	ヨガ&ピラティス 19:00～(60分間)【村田】 心と体をリラックスさせるヨガとコアの筋肉を鍛えるピラティスを組合せて行うことで、バランスよく体へアプローチすることで筋肉を強化し、姿勢を改善していきます。初心者の方も大歓迎です！	ブレインシフト&からだバー® 19:00～(60分間)【中村香】 エアロビクスと筋トレを交互に行うことで、体と心を整えるクラスです。ストレッチと筋トレは、からだバーを使用します。	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、心にも動きかけていきます。		
19:20	はじめてヨガ 19:20～(45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。						

【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。