

2024年

芦屋市立体育館・青少年センター

# レッスンスケジュール

※予告なく内容が変更・中止となる場合があります。

月		火		水		木		金		土		日	
4		5		6		7		8		9		10	
9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30	
10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30	
12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30	
13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30	
11		12		13		14		15		16		17	
9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30	
10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30	
12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30	
13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30	
18		19		20		21		22		23		24	
9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30	
10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30	
12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30	
13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30	
25		26		27		28		29		30		31	
9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30	
10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30	
12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30	
13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30	



**インシューズが必要です!**  
 バランスボール体操  
 ENJOYステップ  
 ダンベルエクササイズ  
 ヒートアップファイティング  
 健康エクササイズ  
 かんたんエアロ  
 ZUMBA

**休館日**

レッスンの開始   チケット配布開始	
9:45~	9:30~
10:45~	10:00~
12:45~	12:30~
13:45~	13:00~

**【連続してレッスンを受ける方】**

連続してレッスンを受ける方は、2本目のレッスン開始5分前にレッスン教室でお待ちください。  
 2本目からレッスンを受ける方を優先し、定員を超えた場合連続してレッスンを受ける方全員で抽選を行います。

**【2本目からレッスンを受ける方】**

1本目が定員に達していて、抽選の可能性がある場合2本目のレッスン開始5分前にチケットの配布を終了します。





# 芦屋市立体育館・青少年センター グループレッスン ご紹介



\*月によって開催のないレッスンもございます

レッスン名 強度☆☆☆	内容	レッスン名 強度☆☆☆	内容	レッスン名 強度☆☆☆	内容
<b>リンパ体操</b> ★☆☆	リンパの流れが滞ると、顔や手足のむくみ・疲労・冷え・肩こりなどに繋がります。リンパの流れを良くすることでこれらの症状を改善していきます。	<b>コンディショニング ヨガ</b> ★☆☆	呼吸・ストレッチ・アーサナ(ポーズ)を通して、緩める・整える・鍛えることで心地よく動ける体を目指します。	<b>首・肩甲骨ヨガ</b> ★☆☆	肩は肉体の扉。首・肩・肩甲骨を重点的にほぐしていきます。スマホやパソコンで疲れた方にもおススメ。
<b>バランスボール</b> ★★☆	インナーマッスルを鍛えるのに効果的で、お腹や脚痩せ、くびれ作りなどが期待出来ます。ご自宅にバランスボールが眠ってしまっている方もぜひ！	<b>ジャイロキネシス</b> ★☆☆	呼吸、リズム、流れのある動きをベースに、椅子を使い、背骨と骨盤をあらゆる方向に動かすことで、しなやかさと、調和のとれた体幹を目指します！	<b>ヒートアップ ファイティング</b> ★★★	格闘技の動きを取り入れた有酸素運動を行います。音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼、心肺機能アップ！
<b>いす体操</b> ★☆☆	イスに座り、音楽に合わせて足踏みやフリを組み合わせていきます。手と足を違う動作にすることで脳トレ効果も期待出来ます。	<b>ボディメイク</b> ★★☆	体幹を意識しながら座位・立位などで全身の筋力アップを目指します。基礎代謝を上げ、元気でしなやかな身体づくりを楽しみましょう！	<b>ZUMBA</b> ★★★	様々なジャンルの音楽に合わせて楽しく身体を動かすプログラムです。見よう見まねで踊るので初めての方でも大丈夫！たくさん汗をかいて心身ともにスッキリしましょう！
<b>健康エクササイズ</b> ★☆☆	ストレッチやウォーキング、ラジオ体操などの基本的なエクササイズとリズムに合わせたゆっくりエアロビクスで楽しく身体を動かしましょう。	<b>かんたんエアロ</b> ★★☆	すっきり汗を流したい方にお勧めです。基本のステップを習得し、有酸素運動で心と身体をリフレッシュしましょう！	<b>はじめての太陽 礼拝</b> ★☆☆	息を吸いながら1動作、吐きながら次の1動作と、呼吸に合わせて丁寧に動作を運動させていくので、ヨガ初心者の方にもおススメです。前屈と後屈の動きを繰り返す全身運動で【動く瞑想】とも言われています。
<b>ポール ストレッチ</b> ★☆☆	ポールを使って、ストレッチしにくい部分も含め、全身をほぐしましょう！	<b>すまいるヨガ</b> ★☆☆	ゆったりとした呼吸に合わせて身体を伸ばし、音段動かない筋肉にアプローチすることで音段の生活の基礎代謝を上げ、痩せ体質へと導きます。	<b>月礼拝</b> ★★☆	股関節まわりを中心に、リラックスしながら骨盤内の血流をアップさせるヨガのポーズを連続で行います。ホルモンバランスを整え、しなやかな身体作りにおススメです。
<b>ENJOY ステップ</b> ★★★	ステップ台を使用し、音楽に合わせて昇降運動を中心にを行います。足腰の強化にもなるので、ダイエットにも効果的です。心肺機能の向上にも期待出来ます。 ※ステップ台は使用しなくてもご参加可能です。	<b>ゆるめるヨガ 疲労回復ヨガ</b> ★☆☆	身体に停滞しやすい老廃物が流れやすくなるよう、リンパのマッサージやゆるやかなストレッチを行います。不眠症の改善や身体と心のバランスを整えていきましょう。	<b>ファンクショナル トレーニング</b> ★☆☆	全身のバランスを良くするための動きや、日常の活動でよく使う筋肉を強化するためのエクササイズを行います。
<b>ピラティス</b> ★★☆	筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動。全ての筋肉を均一に発達させ、長くしなやかな筋肉を作ることでバランスのとれた身体に近づく事が出来ます。姿勢やウエストラインが気になる方におススメ。	<b>骨盤ヨガ</b> ★☆☆	骨盤まわりをじっくりとゆるめていきます。内臓や足の冷え防止、むくみ防止に。	<b>骨盤底筋 エクササイズ</b> ★☆☆	医学的エビデンスに基づいて、骨盤底筋群と協調運動筋群である腹横筋・下肢内転筋・殿筋群を大きく刺激する10のエクササイズを行います。産後の骨盤矯正、ちょこっと漏れの子防・改善効果が期待できます。

トレーニング室の利用料でグループレッスンにご参加いただけます。初回の方は利用登録が必要です。