

2024年

7月



レッスンはじめ   チケット配布開始
9:45～   9:30～
10:45～   10:00～
12:45～   12:30～
13:45～   13:00～
18:10～   17:55～
19:05～   18:30～

**インシュアーズが必要です！**  
 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  
 JAZZ HIPHOP



シンコースポーツ体育館・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 1		火 2		水 3		木 4		金 5		土 6		日 7					
9:45-10:30	はじめようピラティス (25) 井上	9:45-10:30	リンパ体操 (22) 持永	9:45-10:30	ポールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30	リンパ体操 (15) 持永	9:45-10:30	ピラティス (20) 井上	9:45-10:30	ボディメイク (15) 横山						
10:45-11:30	すまいるヨガ (30) 横山	10:45-11:30	リンバストレッチ (22) 持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (12) 持永	10:45-11:30	ピラティス (15) 井上	10:45-11:30	ENJOYステップ (15) 井上	10:45-11:30	首・肩甲骨ヨガ (15) 横山						
12:45-13:30	背骨しなやかヨガ (22) 小野	12:45-13:30	健康エクササイズ (20) 持永	12:45-13:30	すまいるヨガ (30) 横山	12:45-13:30	いす体操 (15) 持永	12:45-13:30	かんたんエアロ (20) 横山	12:45-13:30	すまいるヨガ (15) 横山	12:45-13:30	はじめようピラティス (15) 井上				
13:45-14:30	姿勢を整えるヨガ (22) 小野	13:45-14:30	ポールストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (30) 横山	13:45-14:30	いすでストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (25) 横山	13:45-14:30	骨盤ヨガ (15) 横山	13:45-14:30	ポールストレッチ & コアトレ (15) 井上				
8		9		10		11		12		13		14					
9:45-10:30	はじめようピラティス (25) 井上	9:45-10:30	リンパ体操 (22) 持永	9:45-10:30	ポールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30	リンパ体操 (15) 持永	9:45-10:30	ピラティス (22) 井上	9:45-10:30	ボディメイク (15) 横山						
10:45-11:30	すまいるヨガ (30) 横山	10:45-11:30	リンバストレッチ (22) 持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (12) 持永	10:45-11:30	ピラティス (15) 井上	10:45-11:30	ENJOYステップ (22) 井上	10:45-11:30	疲労回復ヨガ (15) 横山						
12:45-13:30	背骨しなやかヨガ (22) 小野	12:45-13:30	健康エクササイズ (12) 持永	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (25) 横山	12:45-13:30	いす体操 (15) 持永	12:45-13:30	ZUMBA (20) 富士谷	12:45-13:30	ゆるめるヨガ (15) 横山	12:45-13:30	ジャイロキネシス (15) 松下				
13:45-14:30	姿勢を整えるヨガ (22) 小野	13:45-14:30	ポールストレッチ (12) 持永	13:45-14:30	骨盤ヨガ (25) 横山	13:45-14:30	いすでストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	月礼拝 (20) 富士谷	13:45-14:30	腰痛予防ヨガ (15) 横山	13:45-14:30	ENJOYステップ (15) 井上				
										18:10-18:55	あしうら体操 (15) 中島						
										19:05-19:50	こりとり体操 (15) 中島						
15		16		17		18		19		20		21					
9:45-10:30	はじめようピラティス (25) 井上	<b>休館日</b>				9:45-10:30	ポールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30	リンパ体操 (15) 持永	9:45-10:30	ピラティス (20) 井上	9:45-10:30	ボディメイク (15) 横山				
10:45-11:30	すまいるヨガ (30) 横山					10:45-11:30	バランスボール体操 (12) 持永	10:45-11:30	リンバストレッチ (15) 持永	10:45-11:30	ENJOYステップ (15) 井上	10:45-11:30	首・肩甲骨ヨガ (15) 横山				
12:45-13:30	背骨しなやかヨガ (20) 小野					12:45-13:30	疲労回復ヨガ (30) 横山	12:45-13:30	いす体操 (15) 持永	12:45-13:30	ボディメイク (15) 横山	12:45-13:30	ゆるめるヨガ (15) 横山	12:45-13:30	ゆるめるヨガ (15) 横山	12:45-13:30	ジャイロキネシス (15) 松下
13:45-14:30	姿勢を整えるヨガ (20) 小野					13:45-14:30	骨盤ヨガ (30) 横山	13:45-14:30	いすでストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (15) 横山	13:45-14:30	骨盤ヨガ (15) 横山	13:45-14:30	骨盤ヨガ (15) 横山	13:45-14:30	ENJOYステップ (15) 井上
														18:10-18:55	あしうら体操 (15) 中島		
										19:05-19:50	こりとり体操 (15) 中島						
22		23		24		25		26		27		28					
9:45-10:30	はじめようピラティス (15) 井上	9:45-10:30	リンパ体操 (22) 持永	9:45-10:30	ポールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30	リンパ体操 (12) 持永	9:45-10:30	ピラティス (22) 井上			9:45-10:30	ジャイロキネシス (15) 松下				
10:45-11:30	すまいるヨガ (16) 横山	10:45-11:30	リンバストレッチ (22) 持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (12) 持永	10:45-11:30	リンバストレッチ (12) 持永	10:45-11:30	ENJOYステップ (22) 井上			10:45-11:30	ENJOYステップ (15) 井上				
12:45-13:30	JAZZ HIPHOP (15) 富士谷	12:45-13:30	健康エクササイズ (15) 持永	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (30) 横山	12:45-13:30	いす体操 (12) 持永	12:45-13:30	ZUMBA (20) 富士谷	12:45-13:30	すまいるヨガ (15) 横山						
13:45-14:30	姿勢美人ピラティス (15) 富士谷	13:45-14:30	ポールストレッチ (12) 持永	13:45-14:30	骨盤ヨガ (30) 横山	13:45-14:30	いすでストレッチ (12) 持永	13:45-14:30	月礼拝 (20) 富士谷	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (15) 横山						
										18:10-18:55	あしうら体操 (15) 中島						
										19:05-19:50	こりとり体操 (15) 中島						
29		30		31		<p><b>【連続してレッスンを受ける方】</b>                  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。</p> <p><b>【2本目からレッスンを受ける方】</b>                  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。</p>											
9:45-10:30	はじめようピラティス (25) 井上	9:45-10:30	リンパ体操 (22) 持永	9:45-10:30	ポールストレッチ (12) 持永												
10:45-11:30	すまいるヨガ (30) 横山	10:45-11:30	リンバストレッチ (22) 持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (12) 持永												
12:45-13:30	背骨しなやかヨガ (15) 小野	12:45-13:30	健康エクササイズ (20) 持永	12:45-13:30	疲労回復ヨガ (30) 横山												
13:45-14:30	姿勢を整えるヨガ (15) 小野	13:45-14:30	ポールストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	腰痛予防ヨガ (30) 横山												



# 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オススメです。
<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>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>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>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オススメです。
<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>あしうら体操</b> ★☆☆	足は体全体を支える土台。専用のミニボールを使って、ほぐして、伸ばして、動かして足のアライメント(姿勢)を整えます。椅子に座っておこないますのでどなたでもご参加可能です。
<b>ボール ストレッチ</b> ★☆☆	ボールを使って、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>こりとる体操</b> ★☆☆	専用のミニボールと自重を使って、筋膜、筋肉にアプローチをおこない体全体をほぐしていきます。トレーニングやスポーツの前後にも効果的です。是非、ご参加ください。
<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>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>背骨しなやかヨガ</b> ★☆☆	様々な動きを通して背骨を動かし、しなやかな身体づくりへ。自律神経のバランスを高め、気分もリフレッシュします。
<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>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>姿勢整えるヨガ</b> ★★☆	足裏や体幹、お尻、下半身、全身を使ってポーズを行います。身体のつながりを意識して安定した姿勢を目指します。
				<b>JAZZ HIPHOP</b> ★★☆	HIPHOPとJAZZの融合ジャンルです。カッコ良く美しく踊って魅せましょう♪初めての方も気軽にご参加できます!

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。