



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

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	火	水	木	金	土	日	
<b>2024年</b> 				<b>1</b> 9:45-10:30 リンパ体操 (12) 持永 10:45-11:30 ピラティス (12) 井上 12:45-13:30 いす体操 (12) 持永 13:45-14:30 いすでストレッチ (12) 持永	<b>2</b> 9:45-10:30 ピラティス (20) 井上 10:45-11:30 ENJOYステップ (22) 井上 12:45-13:30 ボディメイク (25) 横山 13:45-14:30 ゆるめるヨガ (25) 横山	<b>3</b> 9:45-10:30 かんたんエアロ (25) 横山 10:45-11:30 すまいるヨガ (28) 横山 12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ (15) 横山 13:45-14:30 骨盤ヨガ (15) 横山 18:10-18:55 あしうら体操 (12) 中島 19:05-19:50 ごりとる体操 (12) 中島	<b>4</b> 9:45-10:30 ジャイロキネシス (22) 松下 10:45-11:30 ENJOYステップ (15) 井上 12:45-13:30 コンディショニングヨガ (22) 松下 13:45-14:30 ジャイロキネシス (22) 松下
	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
	9:45-10:30 はじめようピラティス (25) 井上 10:45-11:30 すまいるヨガ (35) 横山 12:45-13:30 背骨しなやかヨガ (22) 小野 13:45-14:30 姿勢を整えるヨガ (22) 小野	9:45-10:30 リンパ体操 (22) 持永 10:45-11:30 リンバストレッチ (22) 持永 12:45-13:30 健康エクササイズ (15) 持永 13:45-14:30 ポールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30 ポールストレッチ (12) 持永 10:45-11:30 バランスボール体操 (12) 持永 12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ (25) 横山 13:45-14:30 骨盤ヨガ (25) 横山	9:45-10:30 リンパ体操 (15) 持永 10:45-11:30 リンバストレッチ (15) 持永	9:45-10:30 ピラティス (22) 井上 10:45-11:30 ENJOYステップ (22) 井上 12:45-13:30 ZUMBA (20) 富士谷 13:45-14:30 月礼拝 (20) 富士谷	9:45-10:30 ボディメイク (35) 横山 10:45-11:30 ゆるめるヨガ (35) 横山 12:45-13:30 疲労回復ヨガ (15) 横山 13:45-14:30 腰痛予防ヨガ (15) 横山 18:10-18:55 あしうら体操 (12) 中島 19:05-19:50 ごりとる体操 (12) 中島	9:45-10:30 ジャイロキネシス (20) 松下 10:45-11:30 ENJOYステップ (15) 井上 12:45-13:30 コンディショニングヨガ (20) 松下 13:45-14:30 ジャイロキネシス (20) 松下
	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
	9:45-10:30 はじめようピラティス (25) 井上 10:45-11:30 すまいるヨガ (35) 横山 12:45-13:30 背骨しなやかヨガ (20) 小野 13:45-14:30 ウェルビー体操 (20) 小野	9:45-10:30 リンパ体操 (22) 持永 10:45-11:30 リンバストレッチ (22) 持永 12:45-13:30 健康エクササイズ (22) 持永 13:45-14:30 ポールストレッチ (15) 持永	9:45-10:30 ポールストレッチ (12) 持永 10:45-11:30 バランスボール体操 (12) 持永 12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ (35) 横山 13:45-14:30 骨盤ヨガ (35) 横山	9:45-10:30 リンパ体操 (22) 持永 10:45-11:30 ピラティス (22) 井上 12:45-13:30 いす体操 (15) 持永 13:45-14:30 いすでストレッチ (15) 持永	9:45-10:30 ピラティス (22) 井上 10:45-11:30 ENJOYステップ (22) 井上 12:45-13:30 ボディメイク (25) 横山 13:45-14:30 ゆるめるヨガ (25) 横山	9:45-10:30 かんたんエアロ (25) 横山 10:45-11:30 すまいるヨガ (28) 横山 12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ (25) 横山 13:45-14:30 骨盤ヨガ (25) 横山	9:45-10:30 ジャイロキネシス (22) 松下 10:45-11:30 ENJOYステップ (22) 井上 12:45-13:30 コンディショニングヨガ (15) 松下 13:45-14:30 ジャイロキネシス (15) 松下
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	
<b>休館日</b>	9:45-10:30 リンパ体操 (22) 持永 10:45-11:30 リンバストレッチ (22) 持永 12:45-13:30 健康エクササイズ (20) 持永 13:45-14:30 ポールストレッチ (15) 持永	9:45-10:30 ポールストレッチ (12) 持永 10:45-11:30 バランスボール体操 (12) 持永 12:45-13:30 すまいるヨガ (35) 横山 13:45-14:30 ゆるめるヨガ (35) 横山	9:45-10:30 ウェルビー体操 (25) 小野 10:45-11:30 背骨しなやかヨガ (25) 小野 12:45-13:30 いす体操 (15) 富士谷 13:45-14:30 いすでストレッチ (15) 富士谷	9:45-10:30 ピラティス (20) 井上 10:45-11:30 ENJOYステップ (15) 井上 12:45-13:30 ZUMBA (20) 富士谷 13:45-14:30 月礼拝 (20) 富士谷	9:45-10:30 ボディメイク (25) 横山 10:45-11:30 ゆるめるヨガ (25) 横山 12:45-13:30 疲労回復ヨガ (16) 横山 13:45-14:30 腰痛予防ヨガ (16) 横山 18:10-18:55 あしうら体操 (12) 中島 19:05-19:50 ごりとる体操 (12) 中島	9:45-10:30 ジャイロキネシス (15) 松下 10:45-11:30 はじめようピラティス (15) 井上 12:45-13:30 コンディショニングヨガ (20) 松下 13:45-14:30 ジャイロキネシス (20) 松下	
	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
	9:45-10:30 はじめようピラティス (22) 井上 10:45-11:30 ポールストレッチ & コアトレ (15) 井上 12:45-13:30 背骨しなやかヨガ (22) 小野 13:45-14:30 姿勢を整えるヨガ (22) 小野	9:45-10:30 リンパ体操 (22) 持永 10:45-11:30 リンバストレッチ (22) 持永 12:45-13:30 健康エクササイズ (15) 持永 13:45-14:30 ポールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30 ポールストレッチ (12) 持永 10:45-11:30 バランスボール体操 (12) 持永 12:45-13:30 リンパ体操 (25) 持永 13:45-14:30 リンバストレッチ (25) 持永	9:45-10:30 リンパ体操 (15) 持永 10:45-11:30 ピラティス (15) 井上 12:45-13:30 いす体操 (15) 持永 13:45-14:30 いすでストレッチ (15) 持永	9:45-10:30 ピラティス (22) 井上 10:45-11:30 ENJOYステップ (22) 井上 12:45-13:30 ZUMBA (20) 富士谷 13:45-14:30 月礼拝 (20) 富士谷	9:45-10:30 はじめようピラティス (25) 井上 10:45-11:30 ポールストレッチ & コアトレ (18) 井上	18:10-18:55 あしうら体操 (12) 中島 19:05-19:50 ごりとる体操 (12) 中島
							

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~
18:10~   17:55~
19:05~   18:30~



## 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>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おススメです。
<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>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>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、普段動かさない筋肉にアプローチすることで普段の生活の基礎代謝を上げ、痩せ体質へと導きます。	<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>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>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>ウェルビー体操</b> ★★☆	音楽に合わせて動くヨガ体操です。眼球運動、感覚活性、ジャンプ、バランス、ヨガポーズなど6つのセクションから成り、運動が苦手な方も楽しく全身運動ができます。
<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。		

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。