

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																	
2025年														12月 														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 ・健康エクササイズ ・かんたんエアロ ・キャリステニクス・ワークアウト ・リハビリエアロ ・姿勢改善体操 ・60歳からのウォーキング ・JAZZ HIP HOP ・ダンベルエクササイズ ・昔の曲で踊りませんか！													
1				2				3				4				5				6				7																	
9:45-10:30	ウォールピラティス (33)	横山		9:45-10:30	リンパ体操 (25)	持永		9:45-10:30	ボールストレッチ (12)	持永		9:45-10:30	リンパ体操 (15)	持永		9:45-10:30	かんたんエアロ (25)	横山																							
10:45-11:30	すまいるヨガ (45)	横山		10:45-11:30	リンバストレッチ (25)	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 (15)	持永		10:45-11:30	ボディメイク (45)	横山																							
12:45-13:30	JAZZ HIP HOP (20)	富士谷		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 (40)	横山		12:45-13:30	いす体操 (15)	持永		12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (33)	横山	12:45-13:30	疲労回復ヨガ (33)	横山	12:45-13:30	コンディショニングヨガ (12)	松下																	
13:45-14:30	ダンベルエクササイズ (20)	富士谷		13:45-14:30	ボールストレッチ (15)	持永		13:45-14:30	腰痛予防ヨガ (40)	横山		13:45-14:30	いすでストレッチ (15)	持永		13:45-14:30	骨盤ヨガ (33)	横山	13:45-14:30	骨盤ヨガ (33)	横山	13:45-14:30	ジャイロキネシス (12)	松下																	
				18:30-19:15	キャリステニクス・ワークアウト (15)	中島														15:15-16:00	昔の曲で踊りませんか！ (15)	横山																			
				19:30-20:15	リハビリエアロ (15)	中島														16:10-16:55	ゆるめるヨガ (18)	横山																			
8				9				10				11				12				13				14																	
9:45-10:30	ウォールピラティス (33)	横山		9:45-10:30	リンパ体操 (25)	持永		9:45-10:30	ボールストレッチ (12)	持永		9:45-10:30	リンパ体操 (12)	持永				9:45-10:30	かんたんエアロ (20)	横山	9:45-10:30	コンディショニングヨガ (22)	松下																		
10:45-11:30	すまいるヨガ (45)	横山		10:45-11:30	リンバストレッチ (25)	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	ボディメイク (33)	横山	10:45-11:30	ジャイロキネシス (22)	松下																		
12:45-13:30	JAZZ HIP HOP (22)	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 (45)	横山		12:45-13:30	いす体操 (15)	持永	12:45-13:30	リハビリエアロ (20)	中島	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (33)	横山																					
13:45-14:30	ダンベルエクササイズ (22)	富士谷		13:45-14:30	ボールストレッチ (12)	持永		13:45-14:30	骨盤ヨガ (45)	横山		13:45-14:30	いすでストレッチ (15)	持永	13:45-14:30	あしうら＆ごりとの体操 (15)	中島	13:45-14:30	骨盤ヨガ (33)	横山																					
				18:30-19:15	キャリステニクス・ワークアウト (15)	中島												15:15-16:00	リハビリエアロ (15)	中島				16:10-16:55	あしうら＆ごりとの体操 (15)	中島															
15				16				17				18				19				20				21																	
休館日				9:45-10:30	リンパ体操 (25)	持永		9:45-10:30	ボールストレッチ (12)	持永		9:45-10:30	リンパ体操 (15)	持永		9:45-10:30	ピラティス (15)	井上	9:45-10:30	ボディメイク (18)	横山																				
				10:45-11:30	リンバストレッチ (25)	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 (15)	持永		10:45-11:30	ENJOYステップ (15)	井上	10:45-11:30	ゆるめるヨガ (18)	横山																				
				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 (45)	横山		12:45-13:30	いす体操 (15)	持永			12:45-13:30	疲労回復ヨガ (17)	横山	12:45-13:30	ジャイロキネシス (15)				松下																
				13:45-14:30	ボールストレッチ (15)	持永		13:45-14:30	腰痛予防ヨガ (45)	横山		13:45-14:30	いすでストレッチ (15)	持永			13:45-14:30	骨盤ヨガ (17)	横山	13:45-14:30	ENJOYステップ (12)				井上																
				18:30-19:15	キャリステニクス・ワークアウト (15)	中島												15:15-16:00	リハビリエアロ (15)	中島																					
				19:30-20:15	リハビリエアロ (15)	中島												16:10-16:55	あしうら＆ごりとの体操 (15)	中島																					
22				23				24				25				26				27				28																	
9:45-10:30	はじめようピラティス (30)	井上		9:45-10:30	リンパ体操 (25)	持永		9:45-10:30	ボールストレッチ (12)	持永		9:45-10:30	リンパ体操 (15)	持永		9:45-10:30	ピラティス (15)	井上	9:45-10:30	ボールストレッチ＆コアトレ (12)	井上	9:45-10:30	ジャイロキネシス (20)	松下																	
10:45-11:30	すまいるヨガ (45)	横山		10:45-11:30	リンバストレッチ (25)	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 (15)	持永		10:45-11:30	ENJOYステップ (15)	井上	10:45-11:30	はじめようピラティス (12)	井上	10:45-11:30	ENJOYステップ (15)	井上																	
12:45-13:30	JAZZ HIP HOP (20)	富士谷		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 (45)	横山		12:45-13:30	いす体操 (15)	持永		12:45-13:30	リハビリエアロ (25)	中島	12:45-13:30	姿勢改善体操 (20)	中島	12:45-13:30	コンディショニングヨガ (20)	松下																	
13:45-14:30	ダンベルエクササイズ (20)	富士谷		13:45-14:30	ボールストレッチ (12)	持永		13:45-14:30	骨盤ヨガ (45)	横山		13:45-14:30	いすでストレッチ (15)	持永		13:45-14:30	あしうら＆ごりとの体操 (15)	中島	13:45-14:30	60歳からのウォーキング (20)	中島	13:45-14:30	ジャイロキネシス (20)	松下																	
				18:30-19:15	キャリステニクス・ワークアウト (15)	中島												15:15-16:00	リハビリエアロ (15)	中島																					
				19:30-20:15	リハビリエアロ (15)	中島												16:10-16:55	あしうら＆ごりとの体操 (15)	中島																					
29				30				31																																	
グループレッスン お休み 				9:45-10:30	姿勢改善体操 (20)	中島	休館日 																																		
				10:45-11:30	60歳からのウォーキング (20)	中島																																			
				12:45-13:30	リハビリエアロ (20)	中島																																			
				13:45-14:30	ごりとの体操 (15)	中島																																			



シンコースポーツ体育館・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
リンパ体操 ★☆☆	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。	ジャイロキネシス ★☆☆	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！	あしうら&こりとり体操 ★☆☆	専用のミニボールと自重を使って、ほぐして・伸ばして・動かして、筋膜や筋肉にアプローチをおこない足裏と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。
バランスボール ★★☆	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！	ボディメイク ★★☆	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！	キャリステニクスワークアウト ★★☆	自重運動の正しい方法を学びながら、下肢・体幹・上肢にわけて全身トレーニングをおこないます。 筋力向上・筋持久力の向上・バランス能力の向上・骨密度の向上が期待できます。
いす体操 ★☆☆	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。	かんたんエアロ ★★☆	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！	リバイバルエアロ ★★☆	80年代後半～90年代の懐かしいユーロビートの音楽にのせて、当時流行ったローインパクトステップを踏みながら楽しく有酸素運動をおこないます。
健康エクササイズ ★☆☆	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。	すまいるヨガ ★☆☆	ゆったりとした呼吸に合わせて身体を伸ばし、普段動かせ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。	JAZZ HIPHOP ★★☆	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！
ボールストレッチ ★☆☆	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！	ゆるめるヨガ 疲労回復ヨガ ★☆☆	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。	ダンベルエクササイズ ★★☆	軽めのダンベルを使用し、音楽に合わせて全身の運動を行います。全身の引き締め、基礎代謝アップに効果的です。
ENJOY ステップ ★★★	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。	骨盤ヨガ ★☆☆	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。	姿勢改善体操 ★☆☆	楽な姿勢が良い姿勢とは限りません。 自身の偏った姿勢を知り、正すための普段からできるエクササイズやストレッチを行います。
ピラティス ★★☆	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。	首・肩甲骨ヨガ ★☆☆	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。	60歳からのウォーキング ★☆☆	簡単な姿勢改善、動作改善プログラムで若々しい体を取り戻し、一生自分で歩ける体をつくりましょう。 ※姿勢改善体操とセットでの受講がおすすめ。 60歳以下の方でも参加可能。
コンディショニング ヨガ ★☆☆	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。	ウォールピラティス ★★★	壁を支点や補助としておこなうピラティスです。 壁を使うことで安定性が増し、正しいフォームで筋肉をしっかり強化できます。姿勢改善やバランス向上につながります。		

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。