

月		火		水		木		金		土		日																					
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>2025年</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>レッスン開始</th> <th>チケット配布開始</th> <th>レッスン開始</th> <th>チケット配布開始</th> </tr> <tr> <td>9:45~</td> <td>9:30~</td> <td>15:15~</td> <td>15:00~</td> </tr> <tr> <td>10:45~</td> <td>10:00~</td> <td>16:10~</td> <td>15:30~</td> </tr> <tr> <td>12:45~</td> <td>12:30~</td> <td>18:30~</td> <td>18:15~</td> </tr> <tr> <td>13:45~</td> <td>13:00~</td> <td>19:30~</td> <td>18:45~</td> </tr> </table> </div> </div>														レッスン開始	チケット配布開始	レッスン開始	チケット配布開始	9:45~	9:30~	15:15~	15:00~	10:45~	10:00~	16:10~	15:30~	12:45~	12:30~	18:30~	18:15~	13:45~	13:00~	19:30~	18:45~
レッスン開始	チケット配布開始	レッスン開始	チケット配布開始																														
9:45~	9:30~	15:15~	15:00~																														
10:45~	10:00~	16:10~	15:30~																														
12:45~	12:30~	18:30~	18:15~																														
13:45~	13:00~	19:30~	18:45~																														
																																	
<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>																					
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 (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 (22) 井上	9:45-10:30	ボディメイク (33) 横山	9:45-10:30	はじめようピラティス (22) 井上																				
10:45-11:30	すまいるヨガ (45) 横山	10:45-11:30	リンパストレッチ (25) 持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (12) 持永	10:45-11:30	リンパストレッチ (15) 持永	10:45-11:30	ENJOYステップ (22) 井上	10:45-11:30	ウォールピラティス (25) 横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (22) 井上																				
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	首・肩甲骨ヨガ (45) 横山	12:45-13:30	いす体操 (15) 持永	12:45-13:30		12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (33) 横山	12:45-13:30	コンディショニングヨガ (20) 松下																				
13:45-14:30	姿勢整えるヨガ (22) 小野	13:45-14:30	ボールストレッチ (15) 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		13:45-14:30	骨盤ヨガ (33) 横山	13:45-14:30	ジャイロキネシス (20) 松下																				
		18:30-19:15	キャリステクス・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&こりとの体操 (15) 中島																				
<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>		<b>17</b>																					
9:45-10:30	はじめようピラティス (22) 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 (25) 持永	9:45-10:30	ピラティス (22) 井上	9:45-10:30	かんたんエアロ (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	10:45-11:30	リンパストレッチ (25) 持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (12) 持永	10:45-11:30	リンパストレッチ (25) 持永	10:45-11:30	ENJOYステップ (22) 井上	10:45-11:30	ウォールピラティス (33) 横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (22) 井上																				
12:45-13:30	ウェルビー体操 (22) 小野	12:45-13:30	健康エクササイズ (22) 持永	12:45-13:30	リンパ体操 (25) 持永	12:45-13:30	いす体操 (15) 持永	12:45-13:30		12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (45) 横山	12:45-13:30	コンディショニングヨガ (22) 松下																				
13:45-14:30	背骨しなやかヨガ (22) 小野	13:45-14:30	ボールストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	リンパストレッチ (25) 持永	13:45-14:30	いすでストレッチ (15) 持永	13:45-14:30		13:45-14:30	骨盤ヨガ (45) 横山	13:45-14:30	ジャイロキネシス (22) 松下																				
		18:30-19:15	キャリステクス・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&こりとの体操 (15) 中島																				
<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>		<b>24</b>																					
<b>休館日</b>		9:45-10:30	ジャイロキネシス (22) 松下	9:45-10:30	ZUMBA (15) 富士谷	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	かんたんエアロ (25) 横山	9:45-10:30	ボールストレッチ&コアトレ (12) 井上																				
		10:45-11:30	ENJOYステップ (22) 井上	10:45-11:30	姿勢美人ピラティス (15) 富士谷	10:45-11:30	リンパストレッチ (12) 持永	10:45-11:30	ENJOYステップ (22) 井上	10:45-11:30	ボディメイク (40) 横山	10:45-11:30	はじめようピラティス (22) 井上																				
		12:45-13:30	コンディショニングヨガ (22) 松下	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	疲労回復ヨガ (33) 横山	12:45-13:30	疲労回復ヨガ (40) 横山	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 (22) 松下	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	腰痛予防ヨガ (33) 横山	13:45-14:30	骨盤ヨガ (40) 横山	13:45-14:30	ジャイロキネシス (20) 松下																				
		18:30-19:15	キャリステクス・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&こりとの体操 (15) 中島																		
<b>25</b>		<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	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 (22) 井上	9:45-10:30	ボディメイク (33) 横山	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 (40) 横山	10:45-11:30	リンパストレッチ (25) 持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (12) 持永	10:45-11:30	リンパストレッチ (15) 持永	10:45-11:30	ENJOYステップ (22) 井上	10:45-11:30	ゆるめるヨガ (33) 横山	10:45-11:30	ボールストレッチ&コアトレ (15) 井上																				
12:45-13:30	背骨しなやかヨガ (22) 小野	12:45-13:30	健康エクササイズ (15) 持永	12:45-13:30	疲労回復ヨガ (33) 横山	12:45-13:30	いす体操 (15) 持永	12:45-13:30	ウォールピラティス (25) 横山	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (33) 横山	12:45-13:30	コンディショニングヨガ (15) 松下																				
13:45-14:30	姿勢整えるヨガ (22) 小野	13:45-14:30	ボールストレッチ (12) 持永	13:45-14:30	腰痛予防ヨガ (33) 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 (40) 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 (15) 松下																				
		18:30-19:15	キャリステクス・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&こりとの体操 (15) 中島																				

**【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。



**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
- 健康エクササイズ
- かんたんエアロ
- キャリステクス・ワークアウト
- リハビリエアロ
- ZUMBA



# 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
<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>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>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>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>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>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>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>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>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>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>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>あしうら&amp;こりとの体操</b> ★☆☆	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。
<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>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>キャリステニクス ワークアウト</b> ★★☆	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。
<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>リバイバルエアロ</b> ★★☆	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。
<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>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>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>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>ウォール ピラティス</b> ★★★	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。