

※予告なく内容が変更・中止となる場合があります。

2025年



レッスンの開始	チケット配布開始	レッスンの開始	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～

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
リバイバルエアロ
ZUMBA



1			2			3			4			5			6			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 (25)	持永	9:45-10:30	ZUMBA (15)	富士谷	9:45-10:30	あしうら体操 (12)	中島	グループレッスン お休み						12:45-13:30	ジャイロキネシス (12)	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	姿勢美人ピラティス (15)	富士谷	10:45-11:30	こりるとる体操 (12)	中島							13:45-14:30	ボールストレッチ&コアトレ (12)	井上			
12:45-13:30	JAZZ HIP HOP (22)	富士谷	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	あしうら体操 (15)	中島												
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 (15)	持永	13:45-14:30	骨盤ヨガ (45)	横山	13:45-14:30	チェアエアロ (15)	中島												
			18:30-19:15	キャリステニクス・ワークアウト (15)	中島																		
			19:30-20:15	リバイバルエアロ (15)	中島																		
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 (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 (22)	持永	グループレッスン お休み			9:45-10:30	ボディメイク (40)	横山	9:45-10:30	コンディショニングヨガ (12)	松下			
10:45-11:30	ボールストレッチ&コアトレ (18)	井上	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 (22)	持永				10:45-11:30	ゆるめるヨガ (40)	横山	10:45-11:30	ジャイロキネシス (12)	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 (20)	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	リバイバルエアロ (20)	中島	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (45)	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 (15)	持永	13:45-14:30	骨盤ヨガ (33)	横山	13:45-14:30	いすでストレッチ (15)	持永				13:45-14:30	こりるとる体操 (15)	中島	13:45-14:30	骨盤ヨガ (45)	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	リバイバルエアロ (15)	中島						
			19:30-20:15	リバイバルエアロ (15)	中島										16:10-16:55	あしうら&こりるとる体操 (15)	中島						
15			16			17			18			19			20			21					
9:45-10:30	はじめようピラティス (15)	井上	休館日			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	ピラティス (22)	井上	9:45-10:30	かんたんエアロ (25)	横山	グループレッスン お休み					
10:45-11:30	すまいるヨガ (18)	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 (12)	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						
12:45-13:30	疲労回復ヨガ (17)	横山				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 (17)	横山	12:45-13:30	ジャイロキネシス (15)	松下			
13:45-14:30	骨盤ヨガ (17)	横山				13:45-14:30	骨盤ヨガ (45)	横山	13:45-14:30			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 (17)	横山	13:45-14:30	ENJOYステップ (12)	井上
															15:15-16:00	リバイバルエアロ (15)	中島	グループレッスン お休み					
															16:10-16:55	あしうら&こりるとる体操 (15)	中島						
22			23			24			25			26			27			28					
9:45-10:30	はじめようピラティス (25)	井上	9:45-10:30	リンパ体操 (12)	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	かんたんエアロ (25)	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	リンバストレッチ (12)	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 (22)	井上	10:45-11:30	ボディメイク (40)	横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (22)	井上			
12:45-13:30	JAZZ HIP HOP (22)	富士谷	12:45-13:30	健康エクササイズ (12)	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	ZUMBA (20)	富士谷	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (40)	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 (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	月礼拝 (20)	富士谷	13:45-14:30	骨盤ヨガ (40)	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	リバイバルエアロ (15)	中島	グループレッスン お休み					
			19:30-20:15	リバイバルエアロ (15)	中島										16:10-16:55	あしうら&こりるとる体操 (15)	中島						
29			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。																	
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																		
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																		
12:45-13:30	JAZZ HIP HOP (22)	富士谷	12:45-13:30	健康エクササイズ (20)	持永																		
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 (15)	持永																		
			18:30-19:15	キャリステニクス・ワークアウト (15)	中島																		
			19:30-20:15	リバイバルエアロ (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。	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！
ポールストレッチ ★☆☆	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！	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。	ZUMBA ★★★	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！
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。	月礼拝 ★★☆	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。
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。	チェアエアロ ★☆☆	椅子とフィットネスツールを活用して行う有酸素&筋力運動です。 股関節・骨盤・背骨に適度な刺激をおこなうことで骨粗鬆症予防運動にもなります。 若年層～高齢者の方どなたでも手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。