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。施設HPまたはインスタグラムをご確認ください。

## 2026年 11月

| 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～ | 16:15～ | 15:30～ |
| 12:45～ | 12:30～ | 18:30～ | 18:15～ |
| 13:45～ | 13:00～ | 19:30～ | 18:45～ |

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|

### 1（日）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | コンディショニングヨガ（15） | 松下 |
| 10:45-11:30 | ジャイロキネシス（12） | 松下 |

### 2（月）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | はじめようピラティス（30） | 井上 |
| 10:45-11:30 | ポールストレッチ（19） | 井上 |
| 12:45-13:30 | バーベルシェイプ（15） | 山分 |
| 13:45-14:30 | ボディバランス（20） | 山分 |

### 3（火）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | リンパ体操（12） | 持永 |
| 10:45-11:30 | リンパストレッチ（12） | 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 |
| 18:30-19:15 | キャリステニクス・ワークアウト（15） | TAYA |
| 19:30-20:15 | リバイバルエアロ（15） | TAYA |

### 4（水）

| | | |
|---|---|---|
| 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 | リンパストレッチ（25） | 持永 |

### 5（木）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | リンパ体操（12） | 持永 |
| 10:45-11:30 | リンパストレッチ（12） | 持永 |
| 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 |

### 6（金）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | ピラティス（25） | 井上 |
| 10:45-11:30 | ENJOYステップ（25） | 井上 |
| 12:45-13:30 | シェイプアップエアロ（20） | 竹原 |
| 13:45-14:30 | のびのびストレッチ（20） | 竹原 |

### 7（土）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | ボディメイク（33） | 横山 |
| 10:45-11:30 | すまいるヨガ（33） | 横山 |
| 12:45-13:30 | 疲労回復ヨガ（33） | 横山 |
| 13:45-14:30 | 腰痛予防ヨガ（33） | 横山 |
| 15:15-16:00 | リバイバルエアロ（15） | TAYA |
| 16:15-17:00 | あしうら＆こりとる体操（15） | TAYA |

### 8（日）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | ジャイロキネシス（22） | 松下 |
| 10:45-11:30 | ENJOYステップ（25） | 井上 |
| 12:45-13:30 | キャリステニクス・ワークアウト（20） | TAYA |
| 13:45-14:30 | こりとる体操（15） | TAYA |

### 9（月）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | はじめようピラティス（30） | 井上 |
| 10:45-11:30 | すまいるヨガ（45） | 横山 |
| 12:45-13:30 | ダンベルエクササイズ（20） | 山分 |
| 13:45-14:30 | ボディバランス（20） | 山分 |

### 10（火）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | リンパ体操（25） | 持永 |
| 10:45-11:30 | リンパストレッチ（25） | 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 |
| 18:30-19:15 | キャリステニクス・ワークアウト（15） | TAYA |
| 19:30-20:15 | リバイバルエアロ（15） | TAYA |

### 11（水）

| | | |
|---|---|---|
| 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 | 疲労回復ヨガ（45） | 横山 |
| 13:45-14:30 | 腰痛予防ヨガ（45） | 横山 |

### 12（木）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | リンパ体操（12） | 持永 |
| 10:45-11:30 | リンパストレッチ（12） | 持永 |
| 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 |

### 13（金）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | ピラティス（25） | 井上 |
| 10:45-11:30 | ENJOYステップ（25） | 井上 |
| 12:45-13:30 | シェイプアップエアロ（20） | 竹原 |
| 13:45-14:30 | のびのびストレッチ（20） | 竹原 |

### 14（土）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | ボディメイク（45） | 横山 |
| 10:45-11:30 | すまいるヨガ（45） | 横山 |
| 12:45-13:30 | 首・肩甲骨ヨガ（33） | 横山 |
| 13:45-14:30 | 骨盤ヨガ（33） | 横山 |
| 15:15-16:00 | リバイバルエアロ（15） | TAYA |
| 16:15-17:00 | あしうら＆こりとる体操（15） | TAYA |

### 15（日）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | ジャイロキネシス（22） | 松下 |
| 10:45-11:30 | ENJOYステップ（25） | 井上 |

### 16（月）

**休館日**

### 17（火）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | リンパ体操（25） | 持永 |
| 10:45-11:30 | リンパストレッチ（25） | 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 |
| 18:30-19:15 | キャリステニクス・ワークアウト（15） | TAYA |
| 19:30-20:15 | リバイバルエアロ（15） | TAYA |

### 18（水）

| | | |
|---|---|---|
| 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（45） | 横山 |
| 13:45-14:30 | 骨盤ヨガ（45） | 横山 |

### 19（木）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | リンパ体操（15） | 持永 |
| 10:45-11:30 | リンパストレッチ（15） | 持永 |
| 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 |

### 20（金）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | ピラティス（25） | 井上 |
| 10:45-11:30 | ENJOYステップ（25） | 井上 |
| 12:45-13:30 | シェイプアップエアロ（20） | 竹原 |
| 13:45-14:30 | のびのびストレッチ（20） | 竹原 |

### 21（土）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | かんたんエアロ（25） | 横山 |
| 10:45-11:30 | ボディメイク（40） | 横山 |
| 12:45-13:30 | 疲労回復ヨガ（40） | 横山 |
| 13:45-14:30 | 腰痛予防ヨガ（40） | 横山 |
| 15:15-16:00 | リバイバルエアロ（15） | TAYA |
| 16:15-17:00 | あしうら＆こりとる体操（15） | TAYA |

### 22（日）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | はじめようピラティス（20） | 井上 |
| 10:45-11:30 | ENJOYステップ（15） | 井上 |

### 23（月）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | はじめようピラティス（30） | 井上 |
| 10:45-11:30 | すまいるヨガ（45） | 横山 |
| 12:45-13:30 | 首・肩甲骨ヨガ（33） | 横山 |
| 13:45-14:30 | 骨盤ヨガ（33） | 横山 |

### 24（火）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | リンパ体操（25） | 持永 |
| 10:45-11:30 | リンパストレッチ（25） | 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 |
| 18:30-19:15 | キャリステニクス・ワークアウト（15） | TAYA |
| 19:30-20:15 | リバイバルエアロ（15） | TAYA |

### 25（水）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | シェイプトレ＆ストレッチ（15） | 山分 |
| 10:45-11:30 | ボディバランス（15） | 山分 |
| 12:45-13:30 | 疲労回復ヨガ（45） | 横山 |
| 13:45-14:30 | 腰痛予防ヨガ（45） | 横山 |

### 26（木）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | キャリステニクス・ワークアウト（15） | TAYA |
| 10:45-11:30 | あしうら＆こりとる体操（15） | TAYA |
| 12:45-13:30 | リバイバルエアロ（20） | TAYA |
| 13:45-14:30 | こりとる体操（15） | TAYA |

### 27（金）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | ピラティス（25） | 井上 |
| 10:45-11:30 | ENJOYステップ（25） | 井上 |
| 12:45-13:30 | シェイプアップエアロ（20） | 竹原 |
| 13:45-14:30 | のびのびストレッチ（20） | 竹原 |

### 28（土）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | 昔の曲で踊りませんか！（25） | 横山 |
| 10:45-11:30 | ウォールピラティス（33） | 横山 |
| 12:45-13:30 | 首・肩甲骨ヨガ（33） | 横山 |
| 13:45-14:30 | 骨盤ヨガ（33） | 横山 |
| 15:15-16:00 | リバイバルエアロ（15） | TAYA |
| 16:15-17:00 | あしうら＆こりとる体操（15） | TAYA |

### 29（日）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | ジャイロキネシス（22） | 松下 |
| 10:45-11:30 | ENJOYステップ（25） | 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 |

### 30（月）

| | | |
|---|---|---|
| 9:45-10:30 | はじめようピラティス（30） | 井上 |
| 10:45-11:30 | すまいるヨガ（45） | 横山 |
| 12:45-13:30 | バーベルシェイプ（15） | 山分 |
| 13:45-14:30 | ボディバランス（20） | 山分 |

## 【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
- ・ダンベルエクササイズ
- ・バーベルシェイプ
- ・キャリステニクス・ワークアウト
- ・リバイバルエアロ
- ・シェイプアップエアロ
- ・かんたんエアロ
- ・昔の曲で踊りませんか

# 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<br>強度☆☆☆ | 内容 | レッスン名<br>強度☆☆☆ | 内容 | レッスン名<br>強度☆☆☆ | 内容 |
|---|---|---|---|---|---|
| **ENJOY ステップ**<br>★★★ | 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。<br>※ステップ台は使用しなくてもご参加可能です。 | **ウォール ピラティス**<br>★★☆ | 壁を支点や補助としておこなうピラティスです。<br>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。 | **あしうら＆ こりとる体操**<br>★☆☆ | 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。 |
| **ピラティス**<br>★★☆ | 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。 | **疲労回復ヨガ**<br>★☆☆ | 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。 | **キャリステニクス ワークアウト**<br>★★☆ | 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。<br>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。 |
| **リンパ体操**<br>★☆☆ | 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。 | **すまいるヨガ**<br>★☆☆ | 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。 | **リバイバルエアロ**<br>★★☆ | 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。 |
| **リンパストレッチ**<br>★☆☆ | 軽い動きから無理なく、リンパに優しい刺激を与えて動きやすい身体づくりを目指すストレッチ。<br>身体が硬い方も気軽にご参加ください。 | **骨盤ヨガ**<br>★☆☆ | 骨盤まわりをじっくりとゆるめていきます。<br>内臓や足の冷え防止、むくみ防止に。 | **シェイプアップ エアロ**<br>★★☆ | 楽しくリズムに合わせて身体を動かします。<br>体力アップ、脂肪燃焼、血液循環UP、疲れにくい体づくりを目指します。 |
| **健康エクササイズ**<br>★☆☆ | 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。 | **首・肩甲骨ヨガ**<br>★☆☆ | 肩は肉体の扉。<br>首・肩・肩甲骨を重点的にほぐしていきます。<br>スマホやパソコンで疲れた方にもおススメ。 | **のびのび ストレッチ**<br>★☆☆ | 安全で効果的な柔軟体操を身につけ、怪我のない身体を作りましょう。 |
| **ポール ストレッチ**<br>★☆☆ | 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！ | **腰痛予防ヨガ**<br>★☆☆ | 腰痛の原因となりやすい筋肉や背筋をゆるめていきながら呼吸を深め、身体をリラックスさせていきます。 | **バーベルシェイプ**<br>★★☆ | 短いバーベルを使い、持久力をターゲットにして色々な曲に合わせてトレーニングを行います。筋力UP・シェイプアップしたい方には効果大です！ |
| **バランスボール 体操**<br>★★☆ | 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**<br>★★★ | 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！ | **ダンベル エクササイズ**<br>★★☆ | 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。 |
| **いす体操**<br>★☆☆ | 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。 | **ジャイロキネシス**<br>★☆☆ | 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！ | **ボディバランス**<br>★★☆ | 音楽に合わせて、太極拳・ヨガ・ピラティスを複合させたクラスです。柔軟性、バランス強化、体幹強化を同時に行なえます。 |
| **いすストレッチ**<br>★☆☆ | イスに座ったまま、日常生活の中でもできるストレッチです。立った状態・床のストレッチが苦手な方にもおススメです！ | **コンディショニング ヨガ**<br>★☆☆ | 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。 | **昔の曲で 踊りませんか**<br>★★☆ | 1970年代～80年代の懐メロに合わせて簡単な振り付けで踊ります。あの頃に戻ってリフレッシュしませんか？ |
| **かんたんエアロ**<br>★★☆ | すっきり汗を流したい方にお勧めです。<br>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！ | | | | |

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。