

| 月  |                 |        | 火           |                      |      | 水           |                |    | 木           |               |             | 金  |                 |    | 土           |                  |      | 日                       |                      |        |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
|--|-----------------|--------|-------------|----------------------|------|-------------|----------------|----|-------------|---------------|-------------|--|-----------------|----|-------------|------------------|------|-------------------------|----------------------|--------|-------------|---------------|-------|-------------|-----------------|--------|-------------|------------------|---------------|-------------|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <div style="text-align: center;">  <h1 style="font-size: 48px; margin: 0;">2026年 4月</h1> </div> |                 |        |             |                      |      |             |                |    |             |               |             |  |                 |    |             |                  |      | 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 (25)      | 井上     | 9:45-10:30  | 昔の曲で踊りませんか! (25) | 富士谷           | 9:45-10:30  | はじめようピラティス (25)  | 井上     |        |        |        |        |        |
|  |                 |        |             |                      |      |             |                |    |             |               |             |  |                 |    |             |                  |      | 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 (25)  | 井上     | 10:45-11:30 | ウォールピラティス (33)   | 富士谷           | 10:45-11:30 | ENJOYステップ (25)   | 井上     |        |        |        |        |        |
|  |                 |        |             |                      |      |             |                |    |             |               |             |  |                 |    |             |                  |      | 12:45-13:30             | 首・肩甲骨ヨガ (45)         | 横山     | 12:45-13:30 | いす体操 (12)     | 持永    | 12:45-13:30 | シェイプアップエアロ (20) | 竹原     | 12:45-13:30 | 姿勢改善体操 (15)      | TAYA          | 12:45-13:30 | コンディショニングヨガ (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 (12) | 持永    | 13:45-14:30 | のびのびストレッチ (20)  | 竹原     | 13:45-14:30 | こりとの体操 (15)      | TAYA          | 13:45-14:30 | ジャロキネシス (22)     | 松下     |        |        |        |        |        |
|  |                 |        |             |                      |      |             |                |    |             |               |             |  |                 |    |             |                  |      |                         |                      |        |             |               |       |             |                 |        |             | 15:15-16:00      | リバイバルエアロ (15) | TAYA        |                  |        |        |        |        |        |        |
|  |                 |        |             |                      |      |             |                |    |             |               | 16:15-17:00 | あしうら&こりとの体操 (15)   | TAYA            |    |             |                  |      |                         |                      |        |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
| <b>6</b>   |                 |        | <b>7</b>    |                      |      | <b>8</b>    |                |    | <b>9</b>    |               |             | <b>10</b>  |                 |    | <b>11</b>   |                  |      | <b>12</b>               |                      |        |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
| 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 (25)      | 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 (12)        | 井上     |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
| 10:45-11:30  | ボールストレッチ (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 (15) | 持永          | 10:45-11:30  | ENJOYステップ (25)  | 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 (12)      | 井上     |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
| 12:45-13:30  | ダンベルエクササイズ (22) | 山分     | 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  | シェイプアップエアロ (20) | 竹原 | 12:45-13:30 | 首・肩甲骨ヨガ (33)     | 横山   | 12:45-13:30             | キャリステニクス・ワークアウト (15) | TAYA   |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
| 13:45-14:30  | ボディバランス (22)    | 山分     | 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 (33)    | 横山 | 13:45-14:30 | いすでストレッチ (15) | 持永          | 13:45-14:30  | のびのびストレッチ (20)  | 竹原 | 13:45-14:30 | 骨盤ヨガ (33)        | 横山   | 13:45-14:30             | カーディオキック (15)        | TAYA   |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
|  |                 |        | 18:30-19:15 | キャリステニクス・ワークアウト (15) | TAYA |             |                |    |             |               |             |  |                 |    | 15:15-16:00 | リバイバルエアロ (15)    | TAYA |                         |                      |        |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
|  |                 |        | 19:30-20:15 | リバイバルエアロ (15)        | TAYA |             |                |    |             |               |             |  |                 |    | 16:15-17:00 | あしうら&こりとの体操 (15) | TAYA |                         |                      |        |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
| <b>13</b>  |                 |        | <b>14</b>   |                      |      | <b>15</b>   |                |    | <b>16</b>   |               |             | <b>17</b>  |                 |    | <b>18</b>   |                  |      | <b>19</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 (25)    | 持永          | 9:45-10:30   | 自重トレーニング (20)   | 山分 | 9:45-10:30  | ボディメイク (33)      | 横山   | <b>グループレッスン<br/>お休み</b> |                      |        |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
| 10:45-11:30  | すまいるヨガ (40)     | 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 (25) | 持永          | 10:45-11:30  | 健康体操 (20)       | 山分 | 10:45-11:30 | ゆるめるヨガ (33)      | 横山   |                         |                      |        |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
| 12:45-13:30  | ダンベルエクササイズ (22) | 山分     | 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  | ダンベルエクササイズ (20) | 山分 | 12:45-13:30 | 疲労回復ヨガ (33)      | 横山   |                         |                      |        |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
| 13:45-14:30  | ボディバランス (22)    | 山分     | 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  | ボディバランス (20)    | 山分 | 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) | TAYA |             |                |    |             |               |             |  |                 |    | 15:15-16:00 | リバイバルエアロ (15)    | TAYA |                         |                      |        |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
|  |                 |        | 19:30-20:15 | リバイバルエアロ (15)        | TAYA |             |                |    |             |               |             |  |                 |    | 16:15-17:00 | あしうら&こりとの体操 (15) | TAYA |                         |                      |        |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
| <b>20</b>  |                 |        | <b>21</b>   |                      |      | <b>22</b>   |                |    | <b>23</b>   |               |             | <b>24</b>  |                 |    | <b>25</b>   |                  |      | <b>26</b>               |                      |        |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
| <b>休館日</b>   |                 |        | 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 (25)      | 井上 | 9:45-10:30  | かんたんエアロ (20)     | 横山   | 9:45-10:30              | はじめようピラティス (20)      | 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 (25) | 持永          | 10:45-11:30  | ENJOYステップ (25)  | 井上 | 10:45-11:30 | ボディメイク (33)      | 横山   | 10:45-11:30             | ENJOYステップ (15)       | 井上     |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
|  |                 |        | 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  | シェイプアップエアロ (20) | 竹原 | 12:45-13:30 | 首・肩甲骨ヨガ (33)     | 横山   | 12:45-13:30             | キャリステニクス・ワークアウト (15) | TAYA   |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
|  |                 |        | 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  | のびのびストレッチ (20)  | 竹原 | 13:45-14:30 | 骨盤ヨガ (33)        | 横山   | 13:45-14:30             | リバイバルエアロ (15)        | TAYA   |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
|  |                 |        | 18:30-19:15 | キャリステニクス・ワークアウト (15) | TAYA |             |                |    |             |               |             |  |                 |    | 15:15-16:00 | リバイバルエアロ (15)    | TAYA |                         |                      |        |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
|  |                 |        | 19:30-20:15 | リバイバルエアロ (15)        | TAYA |             |                |    |             |               |             |  |                 |    | 16:15-17:00 | あしうら&こりとの体操 (15) | TAYA |                         |                      |        |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
| <b>27</b>  |                 |        | <b>28</b>   |                      |      | <b>29</b>   |                |    | <b>30</b>   |               |             | <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <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> </thead> <tbody> <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>16:15~</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> </tbody> </table> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </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~      | 16:15~           | 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~          | 16:15~ | 15:30~      |                      |      |             |                |    |             |               |             |  |                 |    |             |                  |      |                         |                      |        |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
| 12:45~   | 12:30~          | 18:30~ | 18:15~      |                      |      |             |                |    |             |               |             |  |                 |    |             |                  |      |                         |                      |        |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
| 13:45~   | 13:00~          | 19:30~ | 18:45~      |                      |      |             |                |    |             |               |             |  |                 |    |             |                  |      |                         |                      |        |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
| 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 (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   | 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 (25) | 持永          |  |                 |    |             |                  |      |                         |                      |        |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
| 12:45-13:30  | ダンベルエクササイズ (22) | 山分     | 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 (40)   | 横山 | 12:45-13:30 | いす体操 (15)     | 持永          |  |                 |    |             |                  |      |                         |                      |        |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |
| 13:45-14:30  | ボディバランス (22)    | 山分     | 13:45-14:30 | ボールストレッチ (12)        | 持永   | 13:45-14:30 | 骨盤ヨガ (40)      | 横山 | 13:45-14:30 | いすでストレッチ (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 |             |                |    |             |               |             |  |                 |    |             |                  |      |                         |                      |        |             |               |       |             |                 |        |             |                  |               |             |                  |        |        |        |        |        |        |

**【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
- ・かんたんエアロ
- ・キャリステニクス・ワークアウト
- ・姿勢改善体操
- ・リバイバルエアロ
- ・シェイプアップエアロ
- ・JAZZ HIP HOP
- ・ダンベルエクササイズ
- ・昔の曲で踊りませんか
- ・カーディオキック



# 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                          | 内容   | レッスン名                           | 内容   | レッスン名                         | 内容  |
|--------------------------------|--|---------------------------------|--|-------------------------------|---|
| 強度☆☆☆                          |  | 強度☆☆☆                           |  | 強度☆☆☆                         |   |
| <b>リンパ体操</b><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。                             | <b>ジャイロキネシス</b><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！         | <b>あしうら&amp;こりとり体操</b><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。 |
| <b>バランスボール</b><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！                              | <b>ボディメイク</b><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！               | <b>キャリステニクスワークアウト</b><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。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>いす体操</b><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。                                       | <b>かんたんエアロ</b><br>★★☆           | 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>リバイバルエアロ</b><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。                 |
| <b>健康エクササイズ</b><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。                                | <b>すまいるヨガ</b><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。           | <b>カーディオキック(初級クラス)</b><br>★☆☆ | パンチやキックの動作で全身を引き締め、ストレス解消や心肺機能の向上を目指します。  |
| <b>ポールストレッチ</b><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！   | <b>ゆるめるヨガ<br/>疲労回復ヨガ</b><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。 | <b>ウォールピラティス</b><br>★★☆       | 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。         |
| <b>ENJOYステップ</b><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を行います。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><br>★☆☆              | 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>JAZZ HIPHOP</b><br>★★☆     | 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！                              |
| <b>ピラティス</b><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。 | <b>首・肩甲骨ヨガ</b><br>★☆☆           | 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>ダンベルエクササイズ</b><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。                                  |
| <b>コンディショニング<br/>ヨガ</b><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。   | <b>シェイプアップ<br/>エアロ</b><br>★★☆   | 楽しくリズムに合わせて身体を動かします。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。                       | <b>ボディバランス</b><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。                             |
|                                |  | <b>のびのび<br/>ストレッチ</b><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。   | <b>健康体操</b><br>★☆☆            | 全身のストレッチを行います。柔軟性向上・関節可動域の向上が期待できます。  |

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。