

月		火		水		木		金		土		日																					
<b>2026年</b> 				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	バーベルシェイプ (15) 富士谷	9:45-10:30	ボディメイク (17) 横山	9:45-10:30	ジャイロキネシス (12) 松下																				
		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	JAZZ HIP HOP (20) 富士谷	10:45-11:30	すまいるヨガ (17) 横山	10:45-11:30	はじめようピラティス (12) 井上																						
		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	シェイプアップエアロ (20) 竹原	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (17) 横山	12:45-13:30	コンディショニングヨガ (15) 松下																						
		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	のびのびストレッチ (20) 竹原	13:45-14:30	骨盤ヨガ (17) 横山	13:45-14:30	ジャイロキネシス (15) 松下																						
								15:15-16:00	リバイバルエアロ (15) TAYA	15:15-16:00	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 (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 (12) 持永	9:45-10:30	ピラティス (25) 井上	9:45-10:30	ボディメイク (17) 横山																						
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 (12) 持永	10:45-11:30	ENJOYステップ (22) 井上	10:45-11:30	ゆるめるヨガ (17) 横山																						
12:45-13:30	ダンベルエクササイズ (20) 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 (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	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	ボディバランス (20) 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 (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	腰痛予防ヨガ (17) 横山			13:45-14:30	ENJOYステップ (12) 井上																		
		18:30-19:15	キャリステクス・ワークアウト (15) TAYA							15:15-16:00	リバイバルエアロ (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 (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	ボディメイク (17) 横山	9:45-10:30	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	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	ゆるめるヨガ (17) 横山	10:45-11:30	はじめようピラティス (12) 井上																				
12:45-13:30	バーベルシェイプ (15) 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 (45) 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																								
13:45-14:30	ボディバランス (20) 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 (45) 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																								
		18:30-19:15	キャリステクス・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>																					
9:45-10:30	はじめようピラティス (15) 井上	<b>休館日</b>		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	ジャイロキネシス (20) 松下																				
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 (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 (15) 井上																				
12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (18) 横山			12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (18) 横山	12:45-13:30	いす体操 (15) 持永	12:45-13:30	カーディオキック (25) TAYA	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 (20) 松下																				
13:45-14:30	骨盤ヨガ (18) 横山			13:45-14:30	骨盤ヨガ (18) 横山	13:45-14:30	いすでストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	こりとの体操 (15) TAYA	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																				
				15:15-16:00	リバイバルエアロ (15) TAYA							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							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>		<b>31</b>		<table border="1"> <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>				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	9:45-10:30	ピラティス (20) 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 (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 (15) 井上																								
12:45-13:30	ダンベルエクササイズ (20) 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 (45) 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																								
13:45-14:30	ボディバランス (20) 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 (45) 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																								
		18:30-19:15	キャリステクス・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
- ・JAZZ HIP HOP
- ・ダンベルエクササイズ



# 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>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>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。	<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>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>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・上肢にか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>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>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>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>リンパストレッチ</b> ★★☆	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。身体が硬い方も気軽に参加ください。	<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>シェイプアップ エアロ</b> ★★☆	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>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>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>のびのび ストレッチ</b> ★★☆	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>ポール ストレッチ</b> ★★☆	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>腰痛予防ヨガ</b> ★★☆	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。	<b>バーベルシェイプ</b> ★★☆	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！
<b>バランスボール 体操</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>ゆるめるヨガ</b> ★★☆	不眠症の改善や身体と心のバランスを整えていけるようにゆるやかなストレッチを行います。ヨガ初心者の方や身体の硬い方にもおススメです。	<b>ダンベル エクササイズ</b> ★★☆	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>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>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>ボディバランス</b> ★★☆	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>いすストレッチ</b> ★★☆	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！	<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>JAZZ HIPHOP</b> ★★☆	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>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>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>カーディオキック</b> ★★☆	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。

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。