

【門真スポーツセンター】スタジオプログラム

2024年4月～2025年3月

	月	火	水	木	金	土	日
	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
10:00	ストレッチ15 10:00～10:15	からだ充実体操 10:05～10:15	アロマストレッチ20 10:00～10:20	からだ充実体操 10:00～10:10	週替わりプログラム20 10:00～10:20	週替わりプログラム20 10:00～10:20	週替わりプログラム20 10:00～10:20
30	歌謡ヒットダンス★ 10:30～11:00	週替わりプログラム30 10:30～11:00	週替わりプログラム20 10:35～10:55	爽快棒 10:30～10:50	エアロビクス入門★ 10:35～11:05	ボディコンバット45★ 10:40～11:25	ボディバンプ45★ 10:35～11:20
11:00	爽快棒 11:15～11:35	アロマストレッチ20 11:15～11:35	エアロビクス入門★ 11:10～11:40	ひきしめお腹20 11:05～11:25	楽ヨガ ～RAKU YOGA～ 11:20～11:50		
12:00							
30			【有料教室】 ～トレ～ 12:30～13:30				ボディコンバット30★ 12:30～13:00
13:00					爽快棒 13:15～13:35	ボディバンプ45★ 13:10～13:55	ストレッチ20 13:15～13:35
30	週替わりプログラム20 13:40～14:00	エアロビクス レベルⅠ 13:30～14:15 岡村 仁美		週替わりプログラム20 13:25～13:45	ひきしめお腹20 13:50～14:10		
14:00	ボディコンバット30★ 14:15～14:45	楽ヨガ ～RAKU YOGA～ 14:35～15:05	ボディバンプ30★ 14:15～14:45	整ヨガ ～SEI YOGA～ 14:00～14:45 別所 信子		ヨガブラーナ 14:15～15:00 Junko	スタジオ開放 14:00～15:30
15:00	爽快棒 15:00～15:20	週替わりプログラム20 15:25～15:45	ストレッチ20 15:00～15:20		スタジオ開放 14:30～16:00		
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	スタジオ開放 19:00～20:30		週替わり プログラム45 19:45～20:30	週替わり プログラム30 19:45～20:15			
20:00							
30							

プログラム紹介			
ストレッチ	15分 20分	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、柔軟性を向上させることによって、腰痛や肩こりの予防・改善を目指します。	👂
アロマストレッチ	20分	アロマの香りと音楽・ストレッチなどで、心身ともにリラックスするクラスです。	👂
ラジオ体操	5分	おなじみの音楽に合わせて身体を動かします。毎日9:20よりトレーニングルーム内で実施します。	👂
ひきしめお腹	20分	リズムに合わせて腹筋運動を行い、お腹のひきしめや筋力向上を目指します。	👂
爽快棒	20分	円柱状の棒（ストレッチ用ポール）を使って、体の歪みを整えることにおおいに体質改善プログラムです。	👂
からだ充実体操	10分	加齢による筋力低下や運動機能低下の予防・改善を目的としたクラスです。	👂
楽ヨガ ～RAKU YOGA～	30分	小さなボールやウェーブリングを用いて関節や筋肉をほぐし、ヨガのポーズを取りやすくします。「はじめてのヨガ」におすすめです。	😊
エアロビクス入門	30分	エアロビクスの入門クラス。簡単なステップから始めます。体力に自信のない方でも安心して参加できます。	😊
歌謡ヒットダンス	30分	1960～1980年代のヒットソングに合わせて簡単なダンスを踊ります。1曲を踊りきる達成感とみんなで踊る一体感を楽しみましょう。	😊
ボディバンプ	30分 45分	音楽に合わせてバーベルやダンベルを使用した筋力トレーニングでメリハリのある体を目指します。	👂
ボディコンバット	30分 45分	音楽に合わせて行う格闘技の動作で全身を鍛え、引き締まった体とキレのある動きを目指します。	👂
週替わりプログラム	20分 30分 45分	週替わりで色々なプログラムを行います。内容は別紙、カレンダーをご覧ください。	—
エアロビクス レベルⅠ	45分	エアロビクスの基本動作を中心としたクラス。シンプルな動きで全身を動かして脂肪燃焼や心肺機能向上を目指します。	👂
整ヨガ ～SEI YOGA～	45分	呼吸法や歪みを整えるポーズで身体本来の機能を呼び覚まし、心身の調子を整えることを目的としたクラスです。	😊
ヨガブラーナ	45分	ダイナミックなポーズ（太陽礼拝）を中心に行うパワー系ヨガクラス。筋力・柔軟性・バランス感覚向上を図ります。	👂
👂 初心者向け	😊 全ての方向け	👂 慣れてる方	

注意事項

- ・(★) マークは整理券が必要です。レッスン開始60分前からトレーニングルーム受付で整理券を配布いたします。
- ・(¥) マークの有料プログラムは200円/回です。券売機で「有料レッスン」チケットを購入し、トレーニングルーム受付で整理券と交換いたします。
- ・プログラムを安全に参加いただくために、途中参加および途中退場はご遠慮ください。
- ・スタジオ開放は、マットとストレッチ用ボールのみ使用可能です。パンチやキックなど周囲に危険が及ぶ動作は禁止です。
- ・定員は15名（ボディバンプとボディコンバットは12名）です。

