

【門真スポーツセンター】スタジオプログラム

2026年1月～2026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
10:00	ストレッチ20 10:00～10:20	からだ充実体操 10:00～10:10	アロマストレッチ20 10:00～10:20	からだ充実体操 10:00～10:10	爽快棒 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 10:35～11:05	週替わりプログラム30 10:30～11:00	ひきしめお腹20 10:35～10:55	エアロピクス入門 ～RAKU YOGA～ 11:00～11:30	エアロピクス入門 10:25～10:45	ボディコンバット45 10:35～11:05
11:00	爽快棒 11:20～11:40	アロマストレッチ20 11:15～11:35	エアロピクス入門 11:10～11:40	週替わりプログラム20 11:20～11:40	週替わりプログラム20 11:20～11:40	ボディパンプ45 10:40～11:25
30						TAIKAN 12:00～12:30
12:00						
30						
13:00						
30	ボディコンバット30 13:30～14:00		【有料教室】 ～トレ～ 12:30～13:30		爽快棒 13:00～13:20	ボディコンバット30 13:00～13:30
14:00					ひきしめお腹20 13:10～13:30	
30					週替わりプログラム30 13:45～14:15	
14:20～14:40					TAIKAN 13:35～14:05	
15:00						
30						
16:00						
30						
17:00						
30						
18:00						
30						
19:00						
30	スタジオ開放 19:00～20:30	スタジオ開放 19:00～20:00				
20:00						
30						

黄色枠は前回から内容・
時間変更のプログラムです。

プログラム紹介			
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。	BOOK
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。	BOOK
ストレッチ	20分	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、柔軟性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。	BOOK
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。	BOOK
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つらいをおいた体質改善プログラムです。	BOOK
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。	BOOK
樂ヨガ ～RAKU YOGA～	30分	小さなボールやエ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。	SMILE
エアロピクス入門	30分	エアロピクスの入門クラス。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に参加できます。	SMILE
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。	SMILE
TAIKAN	30分	ピラティスマソットをベースとしたオリジナルエクササイズにより、「体幹」を意識し、姿勢が整う変化を「体感」するプログラムです。	SMILE
ボディパンプ	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。	OPEN
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。	OPEN
週替わりプログラム	20分 30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。	—
ヨガプラーナ	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。	OPEN
初心者向け	SMILE 全ての方向け	SMILE 全ての方向け	OPEN 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ポ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(ボディパンプとボディコンバット、爽快棒は12名)です。