

【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	ラジオ体操
10:00							
	ストレッチ20	からだ充実体操	アロマストレッチ20	からだ充実体操	爽快棒	週替わりプログラム20	週替わりプログラム20
30	10:00～10:20	10:00～10:10	10:00～10:20	10:00～10:10	10:00～10:20	10:00～10:20	10:00～10:20
	★歌謡ヒットダンス	週替わりプログラム30	ひきしめお腹20	週替わりプログラム20	エアロビクス入門	★ボディコンバット45	★ボディパンプ45
11:00	10:35～11:05	10:30～11:00	10:35～10:55	10:25～10:45	10:35～11:05	10:40～11:25	10:40～11:25
				★楽ヨガ			
30	爽快棒	アロマストレッチ20	エアロビクス入門	～RAKU YOGA～	週替わりプログラム20		
	11:20～11:40	11:15～11:35	11:10～11:40	11:00～11:30	11:20～11:40		
12:00							
30							★TAIKAN
							12:00～12:30
13:00			★【有料教室】				
			～イトレ～				
30			12:30～13:30		爽快棒		
	★ボディコンバット30			ひきしめお腹20	13:00～13:20	★ボディパンプ45	★ボディコンバット30
14:00	13:30～14:00			13:10～13:30		13:10～13:55	
		★楽ヨガ		週替わりプログラム30	★TAIKAN		
30	爽快棒	～RAKU YOGA～		13:45～14:15	13:35～14:05		
	14:20～14:40	14:00～14:30	★ボディパンプ30			★ヨガブラーナ	
15:00		週替わりプログラム20	14:15～14:45			14:15～15:00	
		14:45～15:05				Junko	
30			★アロマストレッチ20	★スタジオ開放			
			15:05～15:25	15:00～16:30	★スタジオ開放		
16:00					15:30～17:00		★スタジオ開放
30							15:30～16:30
17:00							
30							
18:00							
30							
19:00							
30	★スタジオ開放	★スタジオ開放			★爽快棒		
	19:00～20:30	19:00～20:00			19:25～19:45		
20:00			★ボディパンプ45	★ボディコンバット45	週替わりプログラム30		
			19:45～20:30	19:45～20:30	20:00～20:30		
30				北田 秀悟			

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。	📖	
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。	📖	
ストレッチ	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。	📖	
爽快棒	20分	円柱状の棒（ストレッチ用ボール）を使って、体の歪みを整えることにねらいをおいた体質改善プログラムです。	📖	
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。	📖	
★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に参加できます。	😊	
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。	😊	
TAIKAN	30分	ピラティスメソッド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。	😊	
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。	◇	
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	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	◇ 慣れたる方	

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（ボディパンプとボディコンバット、爽快棒は12名）です。



黄色枠は前回から内容・時間変更のプログラムです。