

① **ちょっと系・短い時間で
エクササイズを楽しみたい方に。**

▶ **誰でも気軽に参加出来るクラス**

30分 ボールエクササイズ

大きなボールを使って身体中のさまざまな筋肉を刺激します。

30分 ダンベルエクササイズ

音楽のリズムに合わせてながら、ダンベルを使って全身を引締めます。

30分 はしごチャレンジ

10コマのマスを使い動きの軽快感を取り戻していただくクラス。

30分 棒コンディショニング

棒を利用して身体を伸ばしたり引締めたりするクラス。

30分 にこにこ脳トレ

普段行わないような動きにより、脳に適度な刺激を与え活性化につながるクラス。

30分 セルフボディケア

全身を心地良く揺らし、身体の歪みを整えるクラスです。

30分 ウェーブストレッチ

ウェーブストレッチリングを使って全身の筋肉を「ほぐす」「伸ばす」「引締める」事を目的とするクラス。

30分 リンパフットケア

フットを中心にセルフでリンパを刺激し、むくみを解消。身体を調整するクラスです。

① **オリエンタル系のクラス。**

▶ **誰でも参加出来るクラス**

30分 あさヨガ

パワーヨガのアサナ（ポーズ）を取り入れ、身体の動かし方や呼吸法を学ぶクラス。

50分 はじめてのフィットネスパワーヨガ

パワーヨガのアサナ（ポーズ）を覚え、より呼吸と身体の繋がりを感じていただくクラス。

60分と70分 フィットネスパワーヨガ ベーシック

パワーヨガのアサナ（ポーズ）を取り入れ、全身をバランス良く動かし流れるような動きで心と体の調和を目指すクラス。

60分 フィットネスパワーヨガ チャレンジ

フィットネスパワーヨガのレベルアップクラス。バランス系のアサナ（ポーズ）を加え、より体幹部の安定や呼吸による集中力を高めるクラス。

60分 リラックスヨガ

呼吸法に基づいて心身のバランスを保ち、緊張の緩和によって自律神経も整えます。

45分 コア&バランス

ヨガ的なストレッチ、コアを意識したエクササイズを座位や立位で音楽に合わせて行います。終わった後の気持ち良さを感じて下さい。

45分 初心者のためのピラティス呼吸法

ピラティスの呼吸法や基本姿勢をマスターするクラス。

45分 ビューティーピラティス

悪い姿勢やゆがみなどをただして、しなやかで強い身体を作るクラス。

50分と60分 Balletone (バレトン)

バレエ・ヨガ・ピラティス・コンディショニングの要素をバランスよく取り入れたクラス。

45分 ターゲット・コンディショニング

毎月テーマを決めて、ピラティスエクササイズにより、筋強化や柔軟性にトライアルするクラス。

45分 アジアンStyle ~整えヨガ~

柔軟性は必要なく、オリエンタルな伝統療法から生まれたポーズを取りながら自己治癒能力を高めるクラス。

45分 にこにこ太極拳

呼吸と動作を一体させて行う、ゆっくりとした全身運動。

60分 だれでも太極拳

入門から色々な太極拳に挑戦するクラス。

■プログラムカレンダー

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1 休業	2 休業	3 休業	4	5
6	7 定休日	8	9	10	11	12
13 短縮営業	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					1	2
3	4 定休日	5	6	7	8	9
10 短縮営業	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					1	2
3	4 定休日	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 短縮営業	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

※年末年始の営業は変更になる場合があります。

■営業時間

会 員		(各日とも温泉はよる12:00まで)
月～金曜日(祝日除く)	あさ 9:00～よる 11:00	
土 曜 日(祝日除く)	あさ 10:00～よる 9:00	
日 曜 ・ 祝 日	あさ 10:00～よる 7:00	
定休日：毎月第1月曜日、年末・年始		
平日スポーツ会員・平日ゆうゆう会員		(各日とも温泉はよる12:00まで)
月～金曜日(祝日除く)	あさ 9:00～夕方5:00	(温泉も夕方5時まで)
土 曜 日(祝日除く)	あさ 10:00～夕方5:00	(温泉も夕方5時まで)
ナイト会員		(各日とも温泉はよる12:00まで)
月～金曜日(祝日除く)	よる 7:00～よる 11:00	
土 曜 日(祝日除く)	よる 7:00～よる 9:00	
学 生 会 員		(各日とも温泉はよる12:00まで)
月～金曜日(祝日除く)	夕方 4:00～	
土 曜 日(祝日除く)	あさ 10:00～よる 9:00	
日 曜 ・ 祝 日	あさ 10:00～よる 7:00	
ホ リ デ ー 会 員		(各日とも温泉はよる12:00まで)
土 曜 日	あさ 10:00～よる 9:00	
日 曜 ・ 祝 日	あさ 10:00～よる 7:00	

■お問い合わせ

 **NIKO SPORTS**
ニコニコスポーツ
〒620-0945 京都府福知山市広峯町22番地
TEL.0773 (23) 2535



 **NIKO SPORTS**
ニコニコスポーツ

STUDIO PROGRAM ②
スタジオプログラム

📖 **初めてのエアロビクス。
ステップするのならここから。**

▶ **初心者の方向け**

30分 エンジョイエクササイズ

かんたんな動きで音楽に合わせて楽しむクラス。

30分 はじめてエアロ

音楽に合わせて楽しく動き、基本的な姿勢・動きをマスターしていただくクラス。

① ② **エアロビクス・ステップが
少し慣れてきた方に。**

▶ **初級～中級者の方向け**

45分 あるくエアロ

弾む動きが入らずにかんたんな動きを楽しんでいただくクラス。

45分 シェイプアップエアロ

シンプルな動きで脂肪燃焼を目指すクラス。

50分 パワーエアロ

シンプルな動きで走ったり、とんだり弾む動きが加わり、強度の高いクラス。

50分 チャレンジエアロ

難しい動きや組み合わせ中に(走ったり)とんだり弾む動きが加わるクラス。

45分 かんたんステップ

かんたんな動きでステップ台運動を楽しむクラス。

45分 ラテンエアロ

エアロビクスにラテンダンスの動きを取り入れたクラス。

① ② **格闘系・エクササイズ
ストレス解消したい方に。**

▶ **初級～中級者の方向け**

40分 天空大河

武道をモチーフにし、「力強さ」と「優雅さ」が両立したアクション系エクササイズ。

45分 キックBOX

ボクシングのパンチやキックを取り入れた燃焼系クラス。

45分 シェイプアップBOX

ボクシングの基本的なパンチを取り入れ、脂肪燃焼を目指すクラス。

① ② **ダンス系・振り付けを
楽しみたい方に。**

▶ **ダンス初級から、中級者向けクラス**

45分 ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)

動きがシンプルなので、フィットネス初心者の方も安心して参加いただけるクラスです。また、音楽に合わせて動くので慣れていても楽しんでいただけます。

45分 ZUMBA STEP

様々な国のリズムに合わせて踊り、ステップ運動を行う。ステップ台の昇降運動があり、下肢の強化に効果があるクラス。

60分 ZUMBA (ズンバ)

ラテン系を始めとし、世界中のダンスを取り入れたエクササイズです。年齢問わず、フィットネスが苦手な方でも楽しんでいただけるクラスです。

45分と60分 DISCO WORLD

70年代後半から90年代に一世風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジした、ダンスエクササイズです。

60分 コリオMix

エアロ・ラテン・ジャズ・ファンクの動きの組み合わせを楽しむダンスエクササイズ。

60分 HIP HOP & JAZZ

HIP HOPにジャズをとり入れ、さまざまな振り付けを楽しむクラス。

45分 RITMOS (リトモス)

音楽に合わせて、楽しくシンプルでダイナミックに動く、ダンス系のフィットネスエクササイズ。



ニコニコスポーツプラザ

スタジオプログラム

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間
9:00								9:00
10:00	10:15~ NEW コア&バランス 小島45分	10:00~ 定員制 ★ はじめてのフィットネスパワーヨガ 坂上50分	10:00~ リラックスヨガ 山下60分	10:00~ はじめてエアロ ★ 氷上30分	9:30~ あさヨガ 下林30分	10:15~ 初心者のためのピラティス呼吸法 永穂45分		10:00
11:00	11:15~ あるくエアロ ★ WAKANA45分	11:05~ 天空大河 ★ 坂上40分	11:15~ 定員制 ★ かんたんステップ 大槻45分	10:45~ シェイプアップBOX ★ 小島45分	11:00~ あるくエアロ ★ 氷上45分	11:10~ ビューティーピラティス ★★ 永穂45分		11:00
12:00	12:15~ リンパフィットケア WAKANA30分	12:00~ パワーエアロ ★★ 坂上50分	12:15~ 定員制 ★ ZUMBA GOLD (ズンバゴールド) 尾崎45分	11:45~ RITMOS (リトモス) ★★ 小島45分	12:00~ シェイプアップエアロ ★★ 早形45分	12:10~ Balletone (バレトン) ★★ 永穂60分		12:00
13:00	13:00~ シェイプアップエアロ ★★ 坂上45分	13:00~ HIP HOP & JAZZ ★★ 輝暎60分	13:15~ ラテンエアロ ★★ 西村45分	12:45~ はじめてのパワーヨガ 芦田30分	13:00~ コリオMix ★★ 早形60分	13:25~ チャレンジエアロ ★★ 永穂50分		13:00
14:00	14:00~ ウェブストレッチ30 定員制 坂上30分	14:15~ にこにこ太極拳 木寺45分	14:15~ アロマ ★★ フィットネスパワーヨガ ベーシック 西村60分	13:30~ 定員制 ★★ ZUMBA STEP (ズンバステップ) まどか45分	14:15~ ZUMBA ★★ (ズンバ) 小島45分	14:30~ 自由開放 30分	13:15~ DISCO WORLD (ディスコワールド) 西村60分	14:00
15:00	14:45~ ZUMBA ★★ (ズンバ) 尾崎60分	15:15~ バラエティーレッスン NEW スタッフ30分	15:30~ エンジョイエクササイズ ★ 西村30分	14:30~ あるくエアロ ★ 大槻45分	15:15~ コア & バランス 小島45分		14:30~ アロマ ★★ フィットネスパワーヨガ チャレンジ 西村60分	15:00
16:00	16:00~ 自由開放 30分	16:00~ 自由開放 30分	16:15~ 自由開放 30分	15:30~ セルフボディケア 大槻30分	16:15~ 自由開放 30分			16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	19:15~ NEW キックBOX ★★ 坂上45分	19:15~ あるくエアロ ★ 氷上45分	19:15~ DISCO WORLD (ディスコワールド) ★★ 西村45分	19:00~ だれでも太極拳 ★★ 木寺60分	19:15~ ターゲット・コンディショニング ★ 永穂45分			19:00
20:00	20:15~ NEW アジアンStyle~整えヨガ~ yo-ko45分	20:15~ チャレンジエアロ ★★ 氷上50分	20:15~ アロマ ★★ フィットネスパワーヨガ ベーシック 西村70分	20:15~ 定員制 ★★ ZUMBA (ズンバ) 尾崎60分	20:15~ Balletone (バレトン) ★ 永穂50分			20:00
21:00								21:00
22:00								22:00
23:00								23:00

※バラエティーレッスンについて
ちよっと系のレッスンを週変わりで行います。
第1火・金曜日 ボールエクササイズ
第2火・金曜日 ダンベルエクササイズ
第3火・金曜日 はしごチャレンジ
第4火・金曜日 棒コンディショニング
第5火・金曜日 にこにこ脳トレ
(第5火・金曜日がない月にはにこにこ脳トレのレッスンはありません)

時 時間が変更になったクラス
アロマ アロマオイルを使用するクラス

◆時間等お間違のないようお気をつけください。◆レッスン開始10分以上経ってからの参加はご遠慮ください。
◆器具を使うクラス(ボール・ポール・ウェーブリングetc)は数に限りがあるため定員制とさせていただきます。(先着順)
◆続けてレッスンを受講される方は、一度退室してから再度入場される様、ご協力お願い致します。
◆クラス内容等分からないことがありましたら、お気軽にスタッフまでお尋ねください。

クラスレベル プログラムの難易度によって星の数が増えます。
☺ どなたでも参加できます。 ★ 初心者の方
★ 初・中級者の方 ★★ 中級者の方

定員制 について
☺ ウェブストレッチ30 14:00~ 22名
☶ かんたんステップ 11:15~ 25名
☶ ZUMBA STEP (ズンバ ステップ) 13:30~ 15名

☶ はじめてのフィットネスパワーヨガ 10:00~ 30名
☶ ZUMBA GOLD 12:15~ 33名
☶ ZUMBA 20:15~ 33名

自由開放 について
・レッスンクラスではありません。
・御自由にリラックスしていただけます。

◆上記クラスでは、レッスン開始30分前より3Fジムカウンターにて整理券を配付致します。◆但し、前のクラスを途中退場しての整理券の確保はご遠慮下さい。安全確保の為、ご協力お願いします。