

## **コンディショニング系のクラス。** -----▶誰でも参加出来るクラス

**45分 ボディメンテナンスQ-ren**  
 誰にでも出来るストレッチ。骨盤体操、腰痛膝痛予防と改善のために必要な筋力、リラクゼーションのための呼吸法など、身体能力向上のためのエクササイズです。

**60分 背骨コンディショニング**  
 背骨の歪みを取り除き、身体の不具合(肩こり、腰痛、膝痛、頭痛、めまい、耳鳴りなど)を改善するための運動。

**45分 はじめてのピラティス**  
 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**  
 悪い姿勢や歪みなどをただして、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 ポイントボディメイク**  
 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 コアトレお腹引き締め**  
 体幹力を上げ、インナーマッスルも鍛える自重トレーニングクラス。

**30分 からだメンテナンス**  
 血流やリンパの流れを良くするセルフケア、身体向上の為のエクササイズを行うクラス。

## **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 はしごあそび**  
 10コマのマス目を使い全身を動かして楽しむクラス。

**30分 からだほぐし**  
 ストレッチボールを使用し、全身をほぐすクラス。

**30分 青竹たいそう**  
 青竹を使用し、足先から全身を温めるクラス。

## **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・はじめてのパワーヨガ**  
 パワーヨガのアーサナ(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。

**60分 モーニングヨガ**  
 のびのびと身体を伸ばす清々しい朝のヨガです。1日の始まりに身体と心を調えます。

**60分 パワーヨガ**  
 パワーヨガのアーサナ(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。

**45分 Link yoga(リンクヨガ)**  
 自分に合ったアーサナ(ポーズ)と深い呼吸で心と身体を結びつけるクラス。

**60分 Flow yoga(フローヨガ)**  
 アーサナからアーサナへ、流れるようにゆったり動きをつないでいきます。

**30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 ウェーブリングヨガ**  
 ウェーブストレッチリングを使って、ヨガのポーズを行うことで、身体の使い方やポーズの効果をより体感していただくクラス。

**45分 ボディメイクヨガ**  
 呼吸と共に動きを止めずに流れるようにポーズを行います。身体の軸を整えながら筋肉に刺激を送り続けることで脂肪燃焼効果も期待できます。

**45分 ゆったりヨガ**  
 凝り固まった身体をゆったりとした呼吸やポーズで緩めていくクラス

**60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。

**60分 太極拳**  
 総合太極拳を中心に、新しい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<br>定休日  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 8   | 9<br>短縮営業 | 10  | 11  | 12  | 13  | 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<br>短縮営業  | 3   | 4   |
| 5   | 6<br>定休日 | 7   | 8   | 9          | 10  | 11  |
| 12  | 13       | 14  | 15  | 16         | 17  | 18  |
| 19  | 20       | 21  | 22  | 23<br>短縮営業 | 24  | 25  |
| 26  | 27       | 28  | 29  | 30         |     |     |

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

※年末年始は営業時間が変更になる場合があります。

### **■営業時間**

| 会 員         |                 |
|-------------|-----------------|
| 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 |

※各日とも温泉はよる12:00まで。(但し、日祝はよる10:00まで。)

**定休日:毎月第1月曜日、年末・年始**

| 平日スポーツ会員・ゆうゆう会員 |                           |
|-----------------|---------------------------|
| 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       |                 |
|-------------|-----------------|
| 月～金曜日(祝日除く) | 夕方 5:00～よる11:00 |
| 土 曜 日(祝日除く) | 夕方 5:00～よる 9:00 |

| 学 生 会 員     |                 |
|-------------|-----------------|
| 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 |                 |
|--------|-----------------|
| 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**


 〒620-0945 京都府福知山市広峯町22番地  
**TEL.0773(23)2535**

# スタジオプログラム **STUDIO PROGRAM** 2023. 10 ▶ 12



## **STUDIO PROGRAM**

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 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。



**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 エンジョイエアロ**  
 様々な動きの組み合わせや変化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 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)と弾む動きが加わるクラス。

**45分 かんたんラテンエアロ**  
 エアロビクスにかんたんなラテンダンスの動きを取り入れたクラス。

**45分 ダンスエアロ**  
 エアロの基本の動きにダンスの要素を加え、肩や腰を動かす事によって更に運動効果の得られる楽しいクラス。



**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

**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。



**ダンス系・振り付けを楽しみたい方に。**

-----▶ダンス初期から、中級者向けクラス

**30分 と 45分 と 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 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。

**45分 と 60分 FUN DANCE**  
 様々なジャンルの曲に振り付けをして、全身でエクササイズを楽しむクラス。

**45分 フィットネスフラ**  
 フラのステップとハンドモーションを使い、エクササイズスタイルで行います。有酸素運動としての効果が期待できます。

# 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 | 10:00~<br><b>ZUMBA</b><br>まどか45分 ★★        | 10:00~<br><b>パワーヨガ</b><br>坂上60分 ★      | 10:00~<br><b>NEW モーニングヨガ</b><br>りな60分 (U)     | 10:00~ <b>はじめてエアロ</b> ♪<br>古谷30分             | 9:30~ <b>あさヨガ</b> (U)<br>下林30分                  | 10:15~ <b>はじめてのピラティス</b> ★<br>永穂45分     |                                              | 10:00 |
| 11:00 | 11:00~<br><b>背骨コンディショニング</b><br>まどか60分 (U) | 11:15~<br><b>キックBOX</b><br>坂上45分 ★     | 11:15~<br><b>あるくエアロ</b><br>りな45分 ★            | 10:45~<br><b>Link yoga(リンクヨガ)</b><br>下林45分 ★ | 11:00~<br><b>あるくエアロ</b><br>芦田45分 ★              | 11:15~<br><b>ビューティピラティス</b> ★★<br>永穂45分 |                                              | 11:00 |
| 12:00 | 12:15~<br><b>シェイプアップエアロ</b><br>坂上45分 ★     | 12:15~<br><b>コアトレお腹引き締め</b><br>坂上45分 ★ | 12:15~<br><b>ZUMBA</b><br>小島45分 ★★            | 11:45~<br><b>RITMOS</b><br>小島45分 ★           | 12:00~<br><b>ダンスエアロ</b><br>りな45分 ★              | 12:15~<br><b>Balletone</b><br>永穂60分 ★   |                                              | 12:00 |
| 13:00 | 13:15~<br><b>フィットネスフラ</b><br>坂上45分 (U)     | 13:15~<br><b>ZUMBA</b><br>内藤45分 ★★     | 13:15~<br><b>Flow yoga(フローヨガ)</b><br>西村60分 ★★ | 12:45~<br><b>NEW ZUMBA</b><br>芦田45分 ★★       | 13:00~<br><b>ゆったりヨガ</b><br>りな45分 (U)            | 13:30~<br><b>チャレンジエアロ</b><br>永穂50分 ★★   | 13:20~<br><b>FUN DANCE60</b><br>西村60分 ★★     | 13:00 |
| 14:00 | 14:15~ <b>リラックスヨガ</b> (U)<br>坂上30分         | 14:15~<br><b>にこにこ太極拳</b><br>木寺60分 (U)  | 14:30~<br><b>FUN DANCE45</b><br>西村45分 ★       | 13:45~<br><b>時 ボディメイクヨガ</b><br>りな45分 ★       | 14:00~<br><b>ZUMBA</b><br>小島45分 ★★              | 14:30~ <b>自由開放</b><br>30分               | 14:35~<br><b>Flow yoga(フローヨガ)</b><br>西村60分 ★ | 14:00 |
| 15:00 | 15:00~<br><b>RITMOS</b><br>小島60分 ★         | 15:30~ <b>はじめてのパワーヨガ</b> (U)<br>古谷30分  | 15:30~ <b>からだメンテナンス</b> (U)<br>西村30分          | 14:45~<br><b>時 ダンスエアロ</b><br>りな45分 ★         | 15:00~<br><b>ウェーブリングヨガ</b><br>古谷45分 ★           |                                         |                                              | 15:00 |
| 16:00 | 16:15~ <b>自由開放</b><br>30分                  | 16:15~ <b>自由開放</b><br>30分              | 16:15~ <b>自由開放</b><br>30分                     | 15:45~ <b>自由開放</b><br>30分                    | 16:00~ <b>自由開放</b><br>30分                       |                                         |                                              | 16:00 |
| 17:00 |                                            |                                        |                                               |                                              |                                                 |                                         |                                              | 17:00 |
| 18:00 |                                            |                                        |                                               |                                              |                                                 |                                         |                                              | 18:00 |
| 19:00 | 19:15~<br><b>NEW エンジョイエアロ</b><br>内藤45分 ★   | 19:15~<br><b>あるくエアロ</b><br>氷上45分 ★     | 19:15~<br><b>FUN DANCE45</b><br>西村45分 ★★      | 19:00~<br><b>NEW 太極拳</b><br>木寺60分 ★★         | 19:15~<br><b>ポイントボディメイク(背骨柔軟性UP)</b><br>永穂45分 ★ | 19:00~<br><b>NEW だれでも太極拳</b><br>木寺60分 ★ |                                              | 19:00 |
| 20:00 | 20:15~<br><b>ZUMBA</b><br>内藤60分 ★★         | 20:15~<br><b>チャレンジエアロ</b><br>氷上50分 ★★  | 20:15~<br><b>Link yoga(リンクヨガ)</b><br>下林45分 ★  | 20:15~<br><b>キックBOX</b><br>坂上45分 ★           | 20:15~<br><b>Balletone</b><br>永穂50分 ★           |                                         |                                              | 20:00 |
| 21:00 |                                            |                                        |                                               |                                              |                                                 |                                         |                                              | 21:00 |
| 22:00 |                                            |                                        |                                               |                                              |                                                 |                                         |                                              | 22:00 |

**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。

(U) ……どなたでも参加できます。 ★ ……初心者の方    ★★ ……初級者の方  
★★★ ……初・中級者の方    ★★★★★ ……中級者の方



### 定員制について

※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布致します。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、ご協力をお願いします。

### 全てのレッスン定員30名

- ①ウェーブリングヨガ…定員20名
- ②バラエティーレッスン(第1週ボールエクササイズ)…定員25名
- ③バラエティーレッスン(第2週青竹たいそう)…定員20名
- ④バラエティーレッスン(第4週からだほぐし)…定員20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。

※バラエティーレッスンについて  
ちょっと系のレッスンを週変わりでを行います。

- 第1金曜日 ボールエクササイズ
- 第2金曜日 青竹たいそう
- 第3金曜日 ボールエクササイズ
- 第4金曜日 からだほぐし
- 第5金曜日 はしごあそび

( 第5金曜日が無い月は、はしごあそびのレッスンはありません。 )

### ⑧ 時間が変更になったクラス

- ◆時間等お間違え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・ボール・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。