

11 **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。

11 **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 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 からだほぐし
道具を使用し、全身をほぐすクラス。

11 **オリエント系系のクラス。**
-----▶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 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分と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 ウェーブリングヨガ
ウェーブストレッチングを使って、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、ゆったりとした全身運動。

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 **4**

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1
2	3 定休日	4	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 短縮営業
30						

5

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	1 定休日	2 短縮営業	3 短縮営業	4 短縮営業	5 短縮営業	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			

6

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				1	2	3
4	5 定休日	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	

■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

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. 4 ▶ 6



STUDIO PROGRAM 紹介

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ばここから。
-----▶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。

初 中 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 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(とんだり)と弾む動きが加わるクラス。

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。

初 中 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。

初 中 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。

30分 Easy ダンス
全身を使ってリズムをとり楽しくダンスエクササイズをするクラス。

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

※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 **からだほぐし**
 第3金曜日 **ダンベルエクササイズ**
 第4金曜日 **棒コンディショニング**
 第5金曜日 **はしごあそび**
 (第5金曜日がない月は、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。
 (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 新型コロナウイルス感染予防対策の為
 全てのレッスン定員25名
 (金ウェーブリングヨガ…定員20名)
 ※感染状況により、定員数を変更させていただく場合があります。予め、ご了承ください。
 ・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、ご協力お願いします。

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。