

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、身体向上のためのエクササイズを行うクラス。

ちよっと系・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**

ストレッチボールを使用し、全身をほぐすクラス。

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 **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
2	3 定休日	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 短縮営業	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	5
6	7 定休日	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	29	30	31		

※お盆期間中の営業時間は変更になる場合があります。

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 短縮営業	19	20	21	22	23 短縮営業
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

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

STUDIO PROGRAM



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。

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					9:30～ あさヨガ 下林30分			9:00
10:00	10:00～ ZUMBA まどか45分 ★★	10:00～ パワーヨガ 坂上60分 ★	10:00～ NEW ゆったりヨガ りな60分	10:00～ はじめてエアロ 古谷30分	10:15～ バラエティーレッスン スタッフ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 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 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～ からだほぐし 芦田30分	13:00～ ゆったりヨガ 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 坂上30分	14:15～ にこにこ太極拳 木寺60分	14:30～ FUN DANCE45 西村45分 ★	13:30～ ZUMBA 芦田30分 ★	14:00～ ZUMBA 小島45分 ★★	14:30～ 自由開放 30分	14:35～ Flow yoga(フローヨガ) 西村60分 ★	14:00
15:00	15:00～ RITMOS 小島60分 ★	15:30～ はじめてのパワーヨガ 古谷30分	15:30～ NEW からだメンテナンス 西村30分	14:15～ 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 ★			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～ ダンスエアロ りな45分 ★	16:00～ 自由開放 30分			16:00
17:00				16:15～ 自由開放 30分				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 西村45分					19:00
20:00	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(胸部柔軟性UP) 永穂45分 ★	19:00～ 太極拳 木寺60分 ★★		20:00
21:00	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 ★			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。

 ……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

全てのレッスン定員30名

✪からだほぐし…定員20名

金ウェーブリングヨガ…定員20名

金バラエティーレッスン(第2週からだほぐし)…定員20名

・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。

※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交替で行います。

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・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。

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。