

① 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げるクラス。
- 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 ピラティス30**
インナーマッスルにアプローチし、身体の歪みや姿勢を整え、体幹や四肢の筋力強化、柔軟性や筋持久力の向上が期待できます。

① ① オリエンタル系のクラス。

▶ 誰でも参加出来るクラス

- 30分と45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。
- 50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分と60分 心と身体を結ぶヨガ**
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分と70分 SUNRISE YOGA (サンライズ ヨガ)**
太陽が昇って沈んでいく1日の流れのように、ヨガのアーサナ(ポーズ)を行い瞑想へ
- 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を整えます。
- 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。
- 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。

① ① 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。
- 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。

■ プログラムカレンダー 7

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

8

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

※お盆期間中の営業時間に変更になる場合があります。

9

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

■ 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**
 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

スタジオプログラム
STUDIO PROGRAM

2020.7▶9



 **NIKO SPORTS**
 ニコニコスポーツ

STUDIO PROGRAM 紹介
 スタジオプログラム

① ① 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。

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

30分と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)(とんだり)と弾む動きが加わるクラス。

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 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 STRONG Nation (ストロング ネーション)
 「パンチ・キック動作」や「自重トレーニング」を音楽が後押しする、強度と爽快感が得られるエクササイズ。※ダンス要素は一切ありません。

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ない方にも楽しんでいただけます。

45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 DANCE (ディスコ ダンス)
 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。

30分と45分 DISCO WORLD (ディスコ ワールド)
 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 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。



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~ ボディメンテナンスQ-ren まどか45分 (🕒)	10:00~ 定員制 ★ 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 古谷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~ ZUMBA GOLD ★ まどか45分	11:05~ ★ キックBOX 坂上40分	11:15~ ★ NEW あるくエアロ NEW りな45分	10:45~ 心と身体を結ぶヨガ 下林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~ ピラティス30 (🕒) 坂上30分	12:00~ ★★ STRONG Nation 坂上45分	12:15~ ★★ ZUMBA 小島45分	11:45~ ★★ RITMOS 小島45分	12:00~ (🕒) NEW にこにこ太極拳 木寺60分	12:10~ ★ Balletone 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 輝咲60分	13:15~ ★ ラテンエアロ 西村45分	12:45~ あるくエアロ30 ★ NEW りな30分	13:15~ ★ NEW DISCO WORLD 内藤45分	13:25~ ★★ チャレンジエアロ 永穂50分	13:15~ ★ DISCO DANCE 西村60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60分	14:15~ ★ SUNRISE YOGA 西村60分	13:30~ ボディメンテナンスQ-ren NEW まどか45分	14:15~ ★★ ZUMBA 小島45分	14:30~ 自由開放 30分	14:30~ ★ 心と身体を結ぶヨガ 西村60分	14:00
15:00	14:45~ ★ RITMOS 小島60分	15:30~ はじめてのパワーヨガ (🕒) 古谷30分	15:30~ DISCO WORLD30 ★ 西村30分	14:30~ ★★ ZUMBA まどか45分	15:15~ 定員制 ★ ウェブリングヨガ 古谷45分			15:00
16:00	16:00~ 自由開放 30分	16:15~ 自由開放 30分	16:15~ 自由開放 30分	15:30~ 自由開放 30分	16:15~ 自由開放 30分			16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
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~ ★ DISCO DANCE 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~ ★★ ZUMBA 内藤60分	20:15~ ★★ チャレンジエアロ 氷上50分	20:15~ ★ SUNRISE YOGA 西村70分	20:15~ ★★ STRONG Nation 坂上45分	20:15~ ★ Balletone 永穂50分			20:00
21:00								21:00
22:00								22:00
23:00								23:00

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

🕒 時間が変更になったクラス

- ◆時間等お間違え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 ★ 初級者の方
 ★ (👉) 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 🕒 ウェブリングヨガ 15:15~ 15名
 🔥 パワーヨガ 10:00~ 30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。

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。