

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コマのマス目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 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 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。

30分 骨盤らくらく体操
呼吸法、ストレッチを取り入れ筋肉の緩み、ウエストの締まり、骨盤の歪み等、身体を調整するクラス。

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・はじめてのパワーヨガ
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。

45分と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 ケアエクササイズ
初心者向けのストレッチ、自重筋トレ等で筋力を高め身体をケアするクラス。

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。

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。

■プログラムカレンダー **7**

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

8

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				1	2	3
4	5 定休日	6	7	8	9	10
11	12 短縮営業	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。 **9**

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

TEL.0773 (23) 2535

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 **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 FUNエアロ
かんたんな動きで音楽に合わせて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 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。

50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。

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 シェイプアップBOX
ボクシングの基本のパンチを取り入れ、脂肪燃焼を目指すクラス。

45分 STRONG by ZUMBA (ストロング バイ ズンバ)
「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 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。

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 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~ ケアエクササイズ WAKANA45分 (U)	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 (U)	10:00~ はじめてエアロ NEW 古谷30分	9:30~ あさヨガ 下林30分 (U)	10:15~ バラエティーレッスン (U) スタッフ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~ FUN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~ NEW 骨盤らくらく体操 (U) WAKANA30分	12:00~ STRONG by ZUMBA NEW (ストロング バイズンバ) 坂上45分 ★★	12:15~ ZUMBA NEW 小島45分 ★★	11:45~ RITMOS (リトモス) 小島45分 ★★	12:00~ コリオMix 早形60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 輝咲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 (U) 下林30分	13:10~ ダンスエアロ 早形50分 ★★	13:25~ チャレンジエアロ 永穂50分 ★★	13:15~ DISCO WORLD (ディスコ ワールド) 西村60分 ★★	13:00
14:00	14:00~ ウェーブストレッチ30 (U) 定員制 坂上30分	14:15~ にこにご太極拳 木寺60分 (U)	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	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	14:00
15:00	14:45~ RITMOS (リトモス) 小島60分 ★★	15:30~ NEW ウェーブリングヨガ (U) 定員制 古谷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~ はじめてのフィットネスパワーヨガ NEW 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~ セルフボディケア (U) 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~ はじめてのフィットネスパワーヨガ NEW 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~ STRONG by ZUMBA NEW (ストロング バイズンバ) 坂上45分 ★★	20:15~ アジアンStyle NEW ~整えヨガ~ yo-ko45分 (U)	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~ チャレンジエアロ 氷上50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 にこにご脳トレ
 (第5金曜日がない月はにこにご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願いください。◆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



定員制について
 (U) ウェーブストレッチ30 14:00~ 22名
 (火) はじめてのフィットネスパワーヨガ 10:00~ 30名
 (火) ウェーブリングヨガ 15:30~ 15名
 (水) かんたんステップ 11:15~ 25名
 (水) ZUMBA STEP (ズンバステップ) 13:30~ 15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。