



# スタジオ教室スケジュール

※ インストラクターの都合により担当者・プログラムが変更、休講となる場合がございます。

※ 成人教室は祝日も通常通り開催しますが、月曜祝日開館日はレッスンはございません。(ジュニアスクールはカレンダー参照)

	火曜日	水曜日	木曜日		金曜日	土曜日	日曜日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	柔道場	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:30	9:30~10:00 健康体操	9:30~10:00 お手軽トレーニング	9:35~10:35 フラダンス			9:30~10:30 キックボクシングEX	
10:00	10:15~11:15 簡単ステップ &ストレッチ 田中(美)	10:15~11:15 ルーシーダットン 川北	10:45~11:35 自力整体 芦塚	10:00~10:30 健康体操	10:15~11:15 太極拳 堀	川北	10:15~11:15 ピラティス 垣内
11:00	11:30~12:30 コンディショニング 野村	11:30~12:30 簡単エアロ &ストレッチ 田中(さ)	11:45~12:30 リフレッシュエアロ 宮田		11:30~12:00 ZUMBA®ステップ 田中(美)	10:45~11:45 HIP HOP入門 NATSUKO	11:30~12:30 太極舞 垣内
12:00	12:45~13:45 ラテンエアロ 小林	12:45~13:45 ZUMBA® CHIE	12:45~13:45 クラシックバレエ 夫松 ゆかり		12:05~12:30 ストレッチ 田中(美)	12:00~13:00 簡単エアロ &ストレッチ 芦塚	
13:00	14:00~15:00 ヨガ 大岡	14:00~15:00 ヨガ YOCO	14:00~15:00 パワーヨガ Junko	13:15~14:15 はつらつ体操 (有料・事前登録制)	12:45~13:45 コンビネーション エアロ 宮田	13:15~14:15 自力整体 大岡	
14:00	15:15~16:15 ZUMBA® YAKO	15:15~16:10 ジュニア体操 スクール (クラシックバレエ・プレ)	15:15~16:15 社交ダンス ステップ 浜田		14:00~15:00 肩こり・腰痛 ケアEX Junko	14:30~15:30 ラテンエアロ 田中(美)	
15:00		16:10~17:05 ジュニア体操 スクール (クラシックバレエ・キッズ)				15:45~16:45 ヨガ&ピラティス 田中(美)	
16:00	17:10~18:10 ジュニア体操 スクール (体操)	17:05~18:05 ジュニア体操 スクール (クラシックバレエ・Jr)	17:10~18:10 ジュニア体操 スクール (体操)		17:10~18:10 ジュニア体操 スクール (体操)		
17:00		18:05~18:55 ジュニア体操 スクール (ストリートダンス・プレ)					
18:00		18:55~19:50 ジュニア体操 スクール (ストリートダンス・キッズ)					
19:00	19:30~20:30 リトモス (有料・事前登録制) CHIE	19:50~20:50 ジュニア体操 スクール (ストリートダンス・Jr)	19:30~20:30 ピラティス 垣内		19:30~20:30 ZUMBA® CHIE		
20:00							
21:00							

調整・機能改善系

有酸素・ダンス系

ジュニアスクール

教室名	時間	強度	難度	内容
簡単エアロ&ストレッチ	60分	★★	☆☆	前半はエアロビクスの基本動作の習得、後半はストレッチを行います。
簡単ステップ&ストレッチ	60分	★★	☆☆	前半はステップの基本動作で昇降運動、後半はストレッチボールを使用します。
リフレッシュエアロ	45分	★★	☆☆	エアロビクスの簡単なステップで軽快に動いていくクラスです。
ラテンエアロ	60分	★★★	☆☆☆	ラテンダンスの動きを取り入れたエアロビクスクラスです。ラテンの音楽に合わせて脂肪燃焼・スタミナUP・体幹部強化を行います。
コンビネーションエアロ	60分	★★	☆☆☆	簡単な動きから少しずつ難度を上げていきエアロビクスのコンビネーションを楽しみます。中上級者向けクラスです。
肩こり・腰痛ケアEX	60分	★	☆	肩こり・腰痛の改善、予防を行っていきます。
自力整体	50分 60分	★	☆	身体の凝りや歪みを取り、自然治癒力を高め、リラックスを行う整体法のクラスです。
コンディショニング	60分	★	☆	身体の歪みの改善、予防を目指します。
健康体操 お手軽トレーニング	30分	★	☆	ストレッチ、簡単な筋力トレーニング、リズム運動を行います。初心者向け。
キックボクシングEX	60分	★★★	☆☆	音楽に合わせて格闘技の動きを行います。脂肪燃焼、ストレス発散をしていきます。
HIP HOP入門	60分	★	☆	ダンスミュージックに合わせてリズムをとって楽しく踊っていきます。
ZUMBA®	60分	★★★	☆☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスです。リズムに合わせて多彩な動きを楽しみます。
ZUMBA®ステップ	30分	★★★	☆☆	ステップ台を使ったZUMBA®のクラスです。ダンス・フィットネス・ステップの3つの要素を多彩な動きで楽しみます。
ストレッチ	30分	★	☆	ストレッチに加え、小さなボールを使用して体の調子を整えていきます。
フラダンス	60分	★★	☆☆	楽しくゆっくりとステップを踏み、音楽に合わせて踊ります。
社交ダンスステップ	60分	★★	☆☆	タンゴ・ワルツ・ルバ等音楽に合わせて基本的なダンスステップを習得します。
クラシックバレエ	60分	★★	☆☆	バーで使用したストレッチやバレエ基本ステップなどを中心に行います。
ヨガ	60分	★~★★	☆~☆☆	アサナ(姿勢)、プラーナヤマ(呼吸法)といったヨガの基本から学びます。初級者から上級者まで楽しめるクラスで、姿勢改善・機能改善を目指していきます。
パワーヨガ	60分	★★★	☆☆	
ヨガ&ピラティス	60分	★	☆	ヨガとピラティスを融合させたクラスで、心と体のバランスを整えていきます。
ピラティス	60分	★	☆	呼吸法を活用しながら体幹のインナーマッスルをゆるやかに鍛え、美しいボディラインを目指していきます。
ルーシーダットン	60分	★	☆	タイ式ヨガとも呼ばれ、独特の呼吸法を使い心身をリフレッシュしていきます。
太極拳	60分	★	☆	柔らかく優雅に円を描くような動きと呼吸を連動させて動きます。呼吸と体を一致させ、緊張と弛緩を繰り返すことで心と体をリラックスさせて、日常のストレスを開放していきます。
太極舞	60分	★	☆	太極拳・中国舞踊・伝統武術・陰陽五行などの要素を取り入れたイカサマダンスです。曲の美しさや動きの面白さで心も癒されます。
リトモス(事前登録制)	60分	★★★	☆☆	HIPHOP・ラテン・JAZZなど様々なダンススタイルを取り入れた楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。別途『リトモス会員登録』が必要です。

※ 強度はあくまでも目安です。感じ方には個人差があります。

※ 教室に参加するには教室会員となる必要があります。(2,550円/月+フリー利用チケットもしくは月間会員)

※ 教室会員になるには所定のお手続きおよび入会時事務手数料1,650円が必要です。

※ 教室会員を休会・退会するには所定のお手続きが必要です。

※ 体調の優れない場合は利用をお控えください。また、参加途中で気分が悪くなった際にはすぐにお申出ください。

※ その他、指導員、スタッフの指示に従ってご利用をお願いいたします。

豊能町立スポーツセンターシートス 指定管理者:TAC・日本管財共同事業体

☎072-738-1333 <http://www.toyono-ctos.jp>