



2023年4月～9月スタジオ教室スケジュール

※ 担当者・プログラムが変更、休講の場合がございます。その際は公式LINEアカウントにて連絡致します。
 ※ 成人教室は祝日も通常通り開催します。

	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	柔道場	スタジオ
9:30								
10:00	9:30~10:00 健康体操	9:30~10:00 ストレッチボール	9:35~10:35 フラダンス フアリ上田 フアリ井上	10:00~10:30 健康体操		9:30~10:30 KICK OUT 川北		
11:00	10:15~11:15 かんたんステップ 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		10:15~11:15 太極拳 堀	10:45~11:45 HIP HOP入門	10:00~10:50 キッズリトミック (入門)	10:15~11:15 すっきりピラティス
12:00	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	NEW	11:30~12:20 ボディバランス ストレッチ 桑田	12:00~13:00 簡単エアロ &ストレッチ 芦塚	10:55~12:05 キッズリトミック (初級)	11:30~12:30 太極舞 垣内
13:00	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		12:45~13:45 コンビネーション エアロ 宮田	13:15~14:15 自力整体 大岡		12:45~13:45 ダンシングエアロ Rina
14:00	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		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)		NEW
15:00	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			15:45~16:45 ヨガ&ピラティス 田中(美)		
16:00		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)						
17:00	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)			
18:00		18:05~18:55 ジュニア体操 スクール (ストリートダンス・プレ)						
19:00		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)						
20:00	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			
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。
かんたんステップ	60分	★★	☆☆	ステップの基本動作で昇降運動を行います。
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めます。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。
ストレッチポール	30分	★	☆	ストレッチポールを使って柔軟性を高め、動きやすいカラダをつくりまします。
ボディバランスストレッチ	50分	★	☆	様々なストレッチ動作や指圧・マッサージを行うことで自身でカラダを調整するトータルボディワークです。
KICK OUT	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めます。
ダンシングエアロ	60分	★★★	☆☆☆	ダンス要素を取り入れた脂肪燃焼効果の高いエアロビクスです。楽しい音楽でスタイリッシュにカッコ良く踊りましょう!!
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	★★	☆☆	バーを使用したストレッチやバレエの基本ステップなどを中心に行います。
ヨガ	60分	★~★★	☆~☆☆	アーサナ(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	★★★	☆☆	
すっきりピラティス	60分	★	☆	ピラティスよりストレッチを多く取り入れ、柔軟性を高めていきます。
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エクササイズです。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など様々なダンステイスト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>