

項目	運動強度	クラス名	時間	紹介	
エアロ	初心者	初めてエアロ	30	音楽の動きに合わせて動く事や簡単なストレッチを行うエアロビクス入門のクラスです。	
		かんたんエアロ	45	基本動作を中心に、簡単な動きの組み合わせで基本動作に慣れていくクラスです。	
	中級	走らないエアロ	45	ローインパクト中心の中級者向けのクラスです。初級者クラスに慣れての方におすすめです。	
汗かきエアロ		45	ローインパクトに「走る」「跳ねる」動きを組み合わせたエアロビクスの動きを楽しむクラスです。		
ステップ	初心者	かんたんステップ	45	基本動作を中心に、簡単なバリエーションの組み合わせでステップエクササイズに慣れていただくクラスです。	
	中級	燃焼ステップ	45	ステップのバリエーションを組み合わせ、ステップエクササイズに慣れた方向けのクラスです。	
オリジナルクラス	ダンス	どなたでもお気軽にご参加頂けるクラスです	ラテンエアロ	60	ラテンダンスの中でも陽気で親しみやすい曲調でステップを楽しんでいただけます。
		ZUMBA GOLD®	60	音楽を楽しみながら、走らないので安心して進められます。 ※運動強度は低めです。	
		ZUMBA®	45	サルサやラテンなど、様々な世界の音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。	
	筋力トレーニング	どなたでもお気軽にご参加頂けるクラスです	おなかすっきり体操	30	全身を動かす運動といろいろなバリエーションの腹筋運動がおなかを引き締めましょう。
		トータルバランス トレーニング	30	簡単な運動で筋力・柔軟性などの体のバランスを整えるクラスです。	
		ボール体操	30	足裏のツボを指や膏竹を使って刺激し、ボールを使ってバランス力をつけましょう。 ※運動強度は低めです。	
		骨盤体操	30	骨盤の歪みを改善・予防するための筋力とストレッチを行います。歪みを改善して代謝もアップ!	
	カルチャー	初級ピラティス	ピラティス	45	腹筋深部を使い続けるため、ウエストの引き締め効果や、背骨が引き伸ばされて、腰痛の緩和や肩こりの緩和にもつながります。体幹部の強化、柔軟性の向上など体をトータルに整えバランスの良い体作りを目指す究極のエクササイズ! 姿勢改善にも効果絶大です。
			ソフトヨガ	60	呼吸法を行い体をリラックスさせ、基本のポーズ中心に身体をほぐしていきます。
		ヨガ&ストレッチ	ヨガ	45	ヨガポーズだけでなくとどまらず全身のストレッチを行い心身をリフレッシュしましょう。
ヨガ			45	何種類もあるヨガのポーズ・動きを基本に、ゆっくりとした動きでゆっくりとした呼吸しながら筋肉に刺激を与えます。	
ストレッチボール		45	ストレッチボールで背部、胸部、骨盤の歪み解消。ひめトレ®ボールを使用し、骨盤底筋群を鍛えます。 ※禁忌:産後3ヶ月以内・腰痛痛・排便痛・子宮収縮痛・肛門疾患等		
バレエストレッチ		30	クラシックバレエの要素を取り入れた全身のストレッチ。しなやかな動きで引き締まったボディーラインを目指しましょう。		
お子さん専用のクラスです		キッズ体操	45	身体を動かすのが大好きな子供さん大集合。	
ジュニア体操 初級	45	音楽にあわせてリズムカルに身体を動かします。			
ジュニア体操 上級	60				

項目	運動強度	クラス名	時間	紹介
レスミルスプログラム	癒し	ボディバランス	30	太極拳・ヨガ・ピラティスの動きを取り入れたプログラムです。心と体をリフレッシュします。
			45	※FX(フレキシビリティ)強度☆・ST(ストレングス)強度☆☆
	60		バーベルを使い音楽に合わせて筋力トレーニング。	
	筋トレ	ボディパンク	45	シェイプアップへの一番の近道はこのボディパンクがお勧めです!!
			60	
	エアロ	ボディアタック	30	スポーツトレーニングの要素を取り入れたエアロビクスワークアウトプログラム。
			45	シンプルなおもちゃでアクティブに動ける身体を目指しましょう。
	ステップ	ボディステップ	30	ステップ台をダイナミックに利用したワークアウトプログラム。
			45	ステップ台特有の刺激を身体で感じてみませんか?
	格闘技	ボディコンバット	30	パンチ、キックを中心とした格闘技系ワークアウトプログラム。
45			エネルギーを音楽に合わせてストレス発散しましょう。	
ダンス	シバム	30	適度に汗のかけるダンステイストプログラム。	
		45	ノリの良い音楽とともに気軽にダンスの世界に身をゆだねてみませんか?	
		60	初めての方でも気軽に出来るように、何度も繰り返し練習できるように振付けられた、ダンスワークアウトです。	

プール

項目	運動強度	クラス名	時間	紹介
ベビー	赤ちゃんと一緒にどうぞ	ベビーママ アクアビクス	20	童謡の曲に合わせて身体を動かします。親子の絆を深めスキンシップをはかるクラスです。
		ベビー スイミング	30	潜ったり浮いたり・・・水慣れをしながら親子の絆を深めスキンシップをはかるクラスです。
		アクアビクス	30	水中で行うエアロビクス。
体脂肪燃焼	どなたでもお気軽にご参加頂けるクラスです	アクアビクス	45	水中だから身体に負担が少なくシェイプアップできます。
		るんるん ウォーク	30	簡単なアクアビクスと水中ウォーキングを組み合わせたクラスです。
		水中ウォーキング 入門	30	水中ウォーキングを始めてみたい方・初心者の方にお勧めの強度の低いクラスです。
		水中ウォーキング	30	水中でのウォーキングで、関節への負担を軽減し効率の良い運動を行ないます。
		筋肉 ウォーキング	45	ツールを利用して筋力とシェイプアップをしながらウォーキングを行ないます。
		水中ジョギング	30	水の特性でもある抵抗を活かし、走る動きをメインに脂肪を燃焼させていくクラスです。
		スキルアップ	泳ぎたい方にお勧めです	初級者限定 プール初級
プール中級	45	4泳法の基礎を練習します。		
クロール 背泳ぎ	45	クロールと背泳ぎを習得するクラスです。		
バタフライ 平泳ぎ	45	バタフライと平泳ぎを習得するクラスです。		

日帰り天然温泉&エクササイズ ゆっふるtanaka営業時間/10:00~22:00(プールは21:00まで)
 しなの鉄道田中駅前 東御市田中278-18 TEL0268-63-3715 毎月第2水曜定休

スタジオ・プール タイムテーブル

2017年1~3月

	月			火			水			木			金			土			日				
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール		
10:00																							
30																							
11:00	10:30~11:30 ヨガ & ストレッチ 植読敬子		10:30~11:25 ゆらゆら高齢者 プール教室 ※一般の方の参加は出来ません	10:30~11:25 介護予防センター 事業 ※一般の方の参加は出来ません	10:45~11:15 水中ウォーキング 阿部紗織	10:30~11:15 かんたんエアロ 大原明美			11:00~11:30 水中ウォーキング 土屋信	10:30~11:15 トータルトレーニング 野中史子	10:30~11:30 高齢者 筋力教室 ※一般の方の参加は出来ません	10:30~10:50 ベビーママアクアビクス 後藤知子	10:30~11:00 ボール体操 青竹体操 後藤知子	10:00~15:30 介護予防センター 事業 ※一般の方の参加は出来ません	11:15~12:00 筋コンウォーキング45 後藤知子	11:00~11:30 ボティコンパクト45 土屋信	11:00~11:30 音盛体操 斉藤しのぶ	11:00~12:00 ボティパラソル 塚田洋子					
30																							
12:00	12:00~12:45 走らないエアロ 大原明美		11:45~12:15 ショートアクアビクス 倉崎直子	11:30~12:15 ピラティス 阿部紗織	11:30~12:00 るんるんウォーク30 後藤知子	11:30~12:30 ZUMBA® 大原明美			11:30~12:00 ショートアクアビクス 土屋信	11:30~12:15 走らないエアロ 山崎可菜子	11:40~12:10 水中ウォーキング 入門90 倉崎直子	11:15~12:00 かんたんステップ 山崎可菜子	11:45~12:30 ヨガ 後藤知子	11:45~12:30 ヨガ 後藤知子	11:45~12:30 ヨガ 後藤知子	11:45~12:30 ヨガ 後藤知子	11:45~12:30 ヨガ 後藤知子	11:45~12:30 ヨガ 後藤知子	11:45~12:30 ヨガ 後藤知子	11:45~12:30 ヨガ 後藤知子	11:45~12:30 ヨガ 後藤知子	11:45~12:30 ヨガ 後藤知子	
30																							
13:00	12:55~13:25 トータルトレーニング 甘利彰子		12:30~13:00 水中ジョギング 後藤知子	12:25~13:10 かんたんエアロ 阿部紗織	12:15~13:00 平泳ぎ 山崎可菜子	12:45~13:45 シバム 塚田洋子			12:30~13:15 シバム 塚田洋子	12:30~13:15 シバム 山崎可菜子	12:30~13:15 初級ピラティス 後藤知子	12:15~13:00 初級ピラティス 後藤知子	12:15~13:00 バタフライ 山崎可菜子	12:45~13:15 シバム30 土屋信	12:45~13:15 シバム30 土屋信	12:45~13:15 シバム30 土屋信	12:45~13:15 シバム30 土屋信	12:45~13:15 シバム30 土屋信	12:45~13:15 シバム30 土屋信	12:45~13:15 シバム30 土屋信	12:45~13:15 シバム30 土屋信	12:45~13:15 シバム30 土屋信	
30																							
14:00	13:35~14:35 ラテンエアロ 甘利彰子		13:30~14:00 おなかつきり体操 後藤知子	13:30~14:00 プール中級 山崎可菜子	13:05~13:35 プール中級 山崎可菜子	14:00~14:30 ボティハンブ30 土屋信			13:30~14:30 ヨガ 倉崎直子	13:30~14:30 ボティハンブ30 山崎可菜子	14:05~15:35 高齢者 筋力教室 ※一般の方の参加は出来ません	13:15~14:00 クロール 青泳ぎ 山崎可菜子	13:15~14:00 ジュニア初級 山崎可菜子	13:15~14:00 ジュニア初級 山崎可菜子	13:15~14:00 ジュニア初級 山崎可菜子	13:15~14:00 ジュニア初級 山崎可菜子	13:15~14:00 ジュニア初級 山崎可菜子	13:15~14:00 ジュニア初級 山崎可菜子	13:15~14:00 ジュニア初級 山崎可菜子	13:15~14:00 ジュニア初級 山崎可菜子	13:15~14:00 ジュニア初級 山崎可菜子	13:15~14:00 ジュニア初級 山崎可菜子	13:15~14:00 ジュニア初級 山崎可菜子
30																							
15:00	15:00~16:00 東御市在住の方限定 入料のみで参加 出来ます。 おむね65歳以上の 方対象です。		15:00~16:00 東御市在住の方限定 入料のみで参加 出来ます。 おむね65歳以上の 方対象です。	15:00~16:00 東御市在住の方限定 入料のみで参加 出来ます。 おむね65歳以上の 方対象です。	15:00~16:00 東御市在住の方限定 入料のみで参加 出来ます。 おむね65歳以上の 方対象です。	15:00~16:00 東御市在住の方限定 入料のみで参加 出来ます。 おむね65歳以上の 方対象です。			15:00~16:00 東御市在住の方限定 入料のみで参加 出来ます。 おむね65歳以上の 方対象です。	15:00~16:00 東御市在住の方限定 入料のみで参加 出来ます。 おむね65歳以上の 方対象です。	15:00~16:00 東御市在住の方限定 入料のみで参加 出来ます。 おむね65歳以上の 方対象です。	15:00~16:00 東御市在住の方限定 入料のみで参加 出来ます。 おむね65歳以上の 方対象です。	15:00~16:00 東御市在住の方限定 入料のみで参加 出来ます。 おむね65歳以上の 方対象です。	15:00~16:00 東御市在住の方限定 入料のみで参加 出来ます。 おむね65歳以上の 方対象です。	15:00~16:00 東御市在住の方限定 入料のみで参加 出来ます。 おむね65歳以上の 方対象です。	15:00~16:00 東御市在住の方限定 入料のみで参加 出来ます。 おむね65歳以上の 方対象です。	15:00~16:00 東御市在住の方限定 入料のみで参加 出来ます。 おむね65歳以上の 方対象です。	15:00~16:00 東御市在住の方限定 入料のみで参加 出来ます。 おむね65歳以上の 方対象です。	15:00~16:00 東御市在住の方限定 入料のみで参加 出来ます。 おむね65歳以上の 方対象です。	15:00~16:00 東御市在住の方限定 入料のみで参加 出来ます。 おむね65歳以上の 方対象です。	15:00~16:00 東御市在住の方限定 入料のみで参加 出来ます。 おむね65歳以上の 方対象です。	15:00~16:00 東御市在住の方限定 入料のみで参加 出来ます。 おむね65歳以上の 方対象です。	
30																							
16:00	17:00~18:00 子供短期水泳教室 後藤知子		17:00~18:00 子供短期水泳教室 後藤知子	17:00~18:00 子供短期水泳教室 後藤知子	17:00~18:00 子供短期水泳教室 後藤知子	17:00~18:00 子供短期水泳教室 後藤知子			17:00~18:00 子供短期水泳教室 後藤知子	17:00~18:00 子供短期水泳教室 後藤知子	17:00~18:00 子供短期水泳教室 後藤知子	17:00~18:00 子供短期水泳教室 後藤知子	17:00~18:00 子供短期水泳教室 後藤知子	17:00~18:00 子供短期水泳教室 後藤知子	17:00~18:00 子供短期水泳教室 後藤知子	17:00~18:00 子供短期水泳教室 後藤知子	17:00~18:00 子供短期水泳教室 後藤知子	17:00~18:00 子供短期水泳教室 後藤知子	17:00~18:00 子供短期水泳教室 後藤知子	17:00~18:00 子供短期水泳教室 後藤知子	17:00~18:00 子供短期水泳教室 後藤知子	17:00~18:00 子供短期水泳教室 後藤知子	
30																							
17:00	18:30~19:15 かんたんエアロ 掛川万紀子		18:30~19:15 かんたんエアロ 後藤知子	18:30~19:15 かんたんエアロ 後藤知子	18:30~19:15 かんたんエアロ 後藤知子	18:30~19:15 かんたんエアロ 後藤知子			18:30~19:15 かんたんエアロ 後藤知子	18:30~19:15 かんたんエアロ 後藤知子	18:30~19:15 かんたんエアロ 後藤知子	18:30~19:15 かんたんエアロ 後藤知子	18:30~19:15 かんたんエアロ 後藤知子	18:30~19:15 かんたんエアロ 後藤知子	18:30~19:15 かんたんエアロ 後藤知子	18:30~19:15 かんたんエアロ 後藤知子	18:30~19:15 かんたんエアロ 後藤知子	18:30~19:15 かんたんエアロ 後藤知子	18:30~19:15 かんたんエアロ 後藤知子	18:30~19:15 かんたんエアロ 後藤知子	18:30~19:15 かんたんエアロ 後藤知子	18:30~19:15 かんたんエアロ 後藤知子	
30																							
18:00	19:25~20:10 汗かきエアロ 掛川万紀子		19:25~20:10 汗かきエアロ 掛川万紀子	19:25~20:10 汗かきエアロ 掛川万紀子	19:25~20:10 汗かきエアロ 掛川万紀子	19:25~20:10 汗かきエアロ 掛川万紀子			19:25~20:10 汗かきエアロ 掛川万紀子	19:25~20:10 汗かきエアロ 掛川万紀子	19:25~20:10 汗かきエアロ 掛川万紀子	19:25~20:10 汗かきエアロ 掛川万紀子	19:25~20:10 汗かきエアロ 掛川万紀子	19:25~20:10 汗かきエアロ 掛川万紀子	19:25~20:10 汗かきエアロ 掛川万紀子	19:25~20:10 汗かきエアロ 掛川万紀子	19:25~20:10 汗かきエアロ 掛川万紀子	19:25~20:10 汗かきエアロ 掛川万紀子	19:25~20:10 汗かきエアロ 掛川万紀子	19:25~20:10 汗かきエアロ 掛川万紀子	19:25~20:10 汗かきエアロ 掛川万紀子	19:25~20:10 汗かきエアロ 掛川万紀子	
30																							
19:00	20:20~21:20 ボティコンパクト 掛川万紀子		20:20~21:20 ボティコンパクト 掛川万紀子	20:20~21:20 ボティコンパクト 掛川万紀子	20:20~21:20 ボティコンパクト 掛川万紀子	20:20~21:20 ボティコンパクト 掛川万紀子			20:20~21:20 ボティコンパクト 掛川万紀子	20:20~21:20 ボティコンパクト 掛川万紀子	20:20~21:20 ボティコンパクト 掛川万紀子	20:20~21:20 ボティコンパクト 掛川万紀子	20:20~21:20 ボティコンパクト 掛川万紀子	20:20~21:20 ボティコンパクト 掛川万紀子	20:20~21:20 ボティコンパクト 掛川万紀子	20:20~21:20 ボティコンパクト 掛川万紀子	20:20~21:20 ボティコンパクト 掛川万紀子	20:20~21:20 ボティコンパクト 掛川万紀子	20:20~21:20 ボティコンパクト 掛川万紀子	20:20~21:20 ボティコンパクト 掛川万紀子	20:20~21:20 ボティコンパクト 掛川万紀子	20:20~21:20 ボティコンパクト 掛川万紀子	
30																							
21:00	21:00~21:15 ボティハンブ 掛川万紀子		21:00~21:15 ボティハンブ 掛川万紀子	21:00~21:15 ボティハンブ 掛川万紀子	21:00~21:15 ボティハンブ 掛川万紀子	21:00~21:15 ボティハンブ 掛川万紀子			21:00~21:15 ボティハンブ 掛川万紀子	21:00~21:15 ボティハンブ 掛川万紀子	21:00~21:15 ボティハンブ 掛川万紀子	21:00~21:15 ボティハンブ 掛川万紀子	21:00~21:15 ボティハンブ 掛川万紀子	21:00~21:15 ボティハンブ 掛川万紀子	21:00~21:15 ボティハンブ 掛川万紀子	21:00~21:15 ボティハンブ 掛川万紀子	21:00~21:15 ボティハンブ 掛川万紀子	21:00~21:15 ボティハンブ 掛川万紀子	21:00~21:15 ボティハンブ 掛川万紀子	21:00~21:15 ボティハンブ 掛川万紀子	21:00~21:15 ボティハンブ 掛川万紀子	21:00~21:15 ボティハンブ 掛川万紀子	
30																							
22:00																							

一東御市社会福祉協議会主催のプログラムになります。
一般の方は参加できません。

一太枠になっている部分は12月プログラムから
変更になっています。

プールプログラムにご参加の皆様へ
◆プールをご利用の際にはシャワーを浴び化粧、整髪料を落とし、アクセサリーなど貴金属類は外してからご利用下さい。
◆必ずスイムキャップを着用の上、ご利用下さい。
◆レンタル(有料)もしています。
◆プールレッスン中はプールのフリー利用を一部制限させていただきます。
◆ご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。

スタジオプログラムにご参加の皆様へ
◆入場時、会員証・利用券をインストラクターにご提示下さい。
◆途中入退場は安全上ご遠慮下さい。
◆祝日・イベント開催時及びインストラクターの都合により、プログラムが変更になる場合がございます。別途案内掲示をご確認下さい。
◆②③④⑤ このマークのあるレッスンはレッスン開始10分前にスタジオ入り口横にて整理券を配布致します。(土日、平日夜に限る)定員になり次第締め切らせていただきます
◆ステップのレッスンは25名定員とさせていただきます。(整理券の配布はございません。)

65歳以上の方対象です。
65歳以下の方も参加可能。
ゆらゆらtanko利用者ならどなたでも参加できます。
(お風呂のみの方も可)

別途案内掲示をご確認下さい。

未就学児～小学生12年生対象
小児体操
小原洋子

小学校低学年対象
ジュニア体操初級
小原洋子

小学校高学年対象
ジュニア体操上級
小原洋子

19:15~20:00
韻ヨガ(有料)
音盛しのぶ
表情筋を鍛えての顔になりましては別途料金がかかります。詳細は別途案内掲示をご確認下さい。

20:30~21:15
ボティハンブ45
土屋信

20:15~21:15
ボティパラソル
塚田洋子

19:30~21:00
ボティハンブ30
掛川万紀子

18:30~19:30
ボティハンブ30
掛川万紀子

17:30~18:15
走らないエアロ
掛川万紀子

16:30~17:15
キッズ体操
小原洋子

16:15~16:45
ボティハンブ30
掛川万紀子

15:15~16:00
ボティハンブ45
掛川万紀子

14:15~15:05
ボティハンブ30
掛川万紀子

14:15~15:05
ボティハンブ30
掛川万紀子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13:15~14:00
ジュニア初級
山崎可菜子

13