# 健康体力づくり教室　レッスンプログラム　総合体育館　令和8年度10月～

| 月 | | 火 | 水 | | 木 | | 金 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| スタジオ | 第2競技場 | スタジオ | スタジオ | 第1競技場 | スタジオ | 第1競技場 | スタジオ |
| **SF-11** | **SF-12** | **SF-21** | **SF-31** | **SF-32** | **SF-41** | **SF-42** | **SF-51** |
| 10:10～11:40 | 10:10～11:40 | 10:10～11:40 | 10:10～11:40 | 10:10～11:40 | 10:10～11:40 | 10:10～11:40 | 10:10～11:40 |
| 楽しくエアロ ★★ | ゆったりストレッチ ☆ | 楽しくステップ ★★ | かんたんステップ ★半 | エンジョイ体操 ★ | 青竹ビクス ★ | エンジョイ体操 ★ | 楽しくエアロ ★★ |
| & | & 変更 | & | & | & | & | & | & |
| プチボクサプチ筋トレ ★半 | ステップ&筋トレ ★ | プチ・ヨガ ★★ | 機能改善 +シナプソロジー ★ | ソフトバレーボール ★ | ストレッチポール ★ | ソフトバレーボール ★ | かんたん筋トレ ★★ |
| 川上 | 金野 | 金野 | 舟木 | 岡田 | 金野 | 川上 | 舟木 |
| **SF-13** | シューズ必要 | **SF-22** | **SF-33** | | **SF-43** | | **SF-52** |
| 11:50～13:20 | | 11:50～13:00 | 11:50～13:00 | | 11:50～13:00 | | 11:50～13:00 |
| ストレッチバレエ ☆ | | 体幹リセット ★ | 楽しく運動 ☆ | | 楽しく貯筋 ★ | | かんたんエアロ ★ |
| & | | & | & | | & | | & |
| バレエエクササイズ ★半 | | 心と身体を整えるヨガ ☆ | やさしいヨガ ☆ | | ゆったりストレッチ ☆ | | ゆったりストレッチ ☆ |
| 塚本 | | 澤谷 | 木立 | | 木立 | | 三田 |

**SF-34**

| |
|---|
| 13:10～14:40 |
| ピラティス ★ |
| & |
| バレエ・バーエクササイズ ★半 |
| 塚本 |

### ＊運動種類＊

- 有酸素系運動
- 筋力アップ系運動
- ストレッチ系運動
- 球技運動

### ＊記号の見方＊

＜運動強度＞

軽め ☆ → ★ → ★半 → 強め ★★

### ＊受講料＊

| | |
|---|---|
| 1クラス | 2,000円（月額） |
| 2クラス | 3,300円（月額） |
| 3クラス | 4,300円（月額） |
| ※ 4クラス～ | ＋1,000円（月額） |

### ＊定員＊

スタジオ　25名
競技場　35名

### ＊その他＊

※レッスンが始まり、5分過ぎてからの入場はご遠慮ください。
※急遽、指導担当や、レッスン内容等が変更となる場合があります。あらかじめ、ご了承ください。
※定員に余裕があるクラスには、月毎にクラスを変更することも可能です。