

げんき館スタジオプログラムスケジュール

2024年5月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00			休館日					
9:30-10:00	【LIVE】骨盤ととのうヨガ			9:30-10:00 【LIVE】バランスコーディネーション		9:30-10:00 【LIVE】adidasGYM&RUN	9:30-10:00 【LIVE】adidasGYM&RUN	
10:00					10:00-10:30 【LIVE】フローヨガ			
11:00	11:00-11:30 【LIVE】ピラティス	11:00-11:30 【LIVE】初級エアロ			11:00-11:30 【LIVE】骨格リセットエクササイズ	11:00-11:30 【LIVE】ピラティス	11:00-11:30 【LIVE】腸がよこぶエクササイズ	11:00-11:30 【LIVE】バレトン
12:00								
13:00						13:00-13:30 【LIVE】骨格リセットエクササイズ		
14:00	13:30-14:15 【LIVE】バレトン	14:00-14:30 【LIVE】健美操			13:30-13:45 【ビデオ】カラダ・うごく		13:30-14:00 【LIVE】骨盤ととのうヨガ	
15:00					14:00-14:30 【LIVE】ヨガ	14:00-14:30 【LIVE】バレトン		
16:00		15:30-16:00 【LIVE】骨盤ととのうヨガ				14:45-15:00 【ビデオ】簡単ストレッチ		15:00-15:30 【LIVE】ヨガ
17:00	17:00-17:30 【LIVE】バランスコーディネーション	17:00-17:30 【LIVE】腸がよこぶエクササイズ		休講のご案内 下記のプログラムについては休講とします。 ご了承ください。 【休講日】 ・5/14(火) 19:00~19:30 adidasGYM&RUN ・5/28(火) 11:00~11:30 初級エアロ				
18:00							18:30-19:00 【LIVE】ピラティス	
19:00		19:00-19:30 【LIVE】adidasGYM&RUN			19:00-19:30 【LIVE】ボディシェイプ			
20:00	20:00-20:30 【LIVE】バレトン					19:30-20:00 【LIVE】骨格リセットエクササイズ		
21:00								

スタジオプログラムの利用について

【場所】
 ・湯梨浜町中央公民館泊分館
 2階 多目的室または研修室

【定員】
 ・各プログラム8名

【対象者】
 ・中学校卒業以上の方

【参加費】
 ・1人1枠につき…町内 200円
 町外 400円
 ・回数券(11枚綴)…町内 2,000円
 町外 4,000円

・次の人は参加費は**無料**です。
 ①ゆりはまげんきクラブ会員の方
 ②町内在住の70歳以上の方
 ③町内在住の身体などに障がいのある方
※30分未満のプログラムは受講料無料です。(スケジュールの黄色のプログラム)

【予約方法】
 ・7日前より中央公民館泊分館 事務室または
 電話(34-3011)にて受け付けます。
※必ず予約をお願いします。

【持ち物】
 ・動きやすい服装、タオル、飲み物

【その他】
 ・担当者の都合などにより、プログラム変更・休講となる場合がございます。
 ・マークのプログラムは運動靴が必要となります。

■プログラム詳細

プログラム名	強度／難易度	対象者	説明
初級エアロ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	初級エアロビクスで有酸素運動を行うことで効率よく脂肪を燃焼させ、シェイプアップを目指すクラス
ボディシェイプ	★★★★☆／★★☆☆☆	運動に慣れてきた方	脂肪燃焼とあわせてボディラインを効率よく整えていくことができるクラス
フローヨガ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	様々なポーズを流れるように連続で行い、ダイナミックに全身を気持ちよく動かすクラス
ヨガ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	柔軟性向上を目指したい方を対象に、『自然』を意識しながら身体を動かし、心身のバランスを調整するクラス
骨盤ととのうヨガ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	ヨガの様々なポーズを行うことで、骨盤周辺を整えることを目的としたクラス
簡単ストレッチ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	全身を気持ちよく動かしていく立位のストレッチとゆっくり伸ばす座位のストレッチを行うクラス
腸がよるこぶエクササイズ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	カラダを動かしながら腸活の知識も学べ、腸内環境をトータル的に整えるクラス
adidas GYM&RUN	★★☆☆／★★☆☆	運動に慣れてきた方	走らなくても走れる脚をつくる低負荷高回数のシンプルな内容のクラス
健美操	★☆☆☆／★★☆☆	全ての方	ツボへの刺激や呼吸法により自然治癒力を高め、音楽に合わせて身体を動かし、心身のバランスを整えるクラス
ピラティス	★★☆☆／★★☆☆	全ての方	身体の中心部を安定させ、インナーマッスルを目覚めさせ機能的で美しい身体作りを目指していくクラス
骨格リセットエクササイズ	★☆☆☆／★★☆☆	全ての方	筋肉の緊張をほぐし柔軟性を回復することで、骨格を正しい位置に戻していくクラス
バランスコーディネーション	★☆☆☆／★★☆☆	全ての方	ストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニングを通じて筋力・骨格・自律神経のバランスを整えていくクラス
バレトン	★★☆☆／★★☆☆	運動に慣れてきた方	バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせた、裸足で行うボディメイククラス
カラダ・うごく	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	様々な【動き】を正しく行うことで、全身の柔軟性や筋力・バランス能力を同時に高めるクラス