

げんき館スタジオプログラムスケジュール

2025年4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				
10:00	9:30-10:00 【LIVE】初級エアロ	9:30-9:45 青竹ビクス15		9:30-9:45 青竹ビクス15	9:30-9:45 【ビデオ】簡単！ながらエクササイズ	9:30-9:45 カラダ・うごく	 9:30-10:00 【LIVE】adidasGYM&RUN
	10:15-10:45 ウェープリング 全身ストレッチ30	10:00-10:45 オキシジェノ OXIGENO45		10:00-10:45 オキシジェノ OXIGENO45	10:00-10:30 【LIVE】フローヨガ	10:00-10:30 【LIVE】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	11:00-11:45 ウェープリング 全身ストレッチ45	11:00-11:30 【LIVE】太極拳	
12:00							
13:00							
14:00	13:30-14:15 【LIVE】バレトン	13:30-14:00 【LIVE】バレトン		13:30-13:45 カラダ・うごく	13:30-14:00 【LIVE】ヨガ	13:30-14:00 【LIVE】骨盤ととのうヨガ	
		14:15-15:00 げんき館を使いこなそう (スタジオプログラム編)		14:00-14:45 ウェープリング 全身ストレッチ45	14:15-15:00 オキシジェノ OXIGENO45		
15:00	14:30-14:45 青竹ビクス15					14:30-15:15 オキシジェノ OXIGENO45	14:30-15:15 オキシジェノ OXIGENO45
	15:00-15:45 オキシジェノ OXIGENO45			15:00-15:30 【LIVE】骨盤ととのうヨガ			
16:00		15:30-15:45 【ビデオ】簡単！ながらエクササイズ		 15:45-16:00 【ビデオ】adidasGYM&RUN		15:30-16:00 【LIVE】バランスコーディネーション	
	16:00-16:15 【ビデオ】はじめてエアロ	16:00-16:15 【ビデオ】はじめてエアロ			16:00-16:30 【LIVE】ピラティス		
	 16:30-16:45 【ビデオ】adidasGYM&RUN	16:30-17:00 【LIVE】太極拳		16:30-17:00 【LIVE】初級エアロ	 16:45-17:00 【ビデオ】adidasGYM&RUN		
17:00					17:15-17:30 【ビデオ】骨格リセットエクササイズ		
					17:45-18:00 【ビデオ】お腹シェイプ		
18:00							
19:00		19:15-19:30 青竹ビクス15			18:45-19:00 青竹ビクス15		
					19:15-19:45 ウェープリング 全身ストレッチ30		
20:00		19:45-20:30 オキシジェノ OXIGENO45			20:00-20:45 オキシジェノ OXIGENO45		
21:00							

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】

・6日(日曜日)

対面プログラム

・29日(火曜日・祝)

対面プログラム

※対面プロブラムは緑・黄色です。

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・ピンクのプログラム)

【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】

・講師の都合などにより、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
対面プログラム	青竹ビクス15	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	足のツボに刺激を加えることで、自然治癒力を高める誰でも参加できるクラス
	ウェーブリング全身ストレッチ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	ウェーブストレッチリングを使用し、全身のストレッチを行い身体をほぐしていくクラス
	OXIGENO(オキシジェノ)	★★☆☆／★★☆☆	運動に慣れてきた方	動的ストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れたカラダを整えるクラス
	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
	げんき館を使いこなそう	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	対面プログラムや簡単な筋力トレーニングに加え、脳トレやレクリエーションなども含め健幸を目指すクラス
有酸素系	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
	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燃焼させ、シェイプアップを目指すクラス
	はじめてエアロ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	エアロビクスが初めての方向けの基礎的な動きを習得できるクラス
	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
調整系	お腹シェイプ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	お腹をターゲットにし、短時間で集中的にトレーニングを行うクラス
	簡単！ながらエクササイズ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	ストレッチをメインに行うクラス
	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
	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
	太極拳	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	中国発祥の武術「太極拳」無理のない全身運動で、全身をバランスよく鍛えるクラス
	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
	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
	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