

# げんき館スタジオプログラムスケジュール

2025年9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<br>館<br>日 |                                     |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |
| 10:00 | 9:30-10:00<br>【LIVE】初級エアロ                  | 9:30-9:45<br>青竹ビクス15               |             | 9:30-9:45<br>青竹ビクス15                |                                     | 9:30-10:15<br>オキシジェノ<br>OXIGENO45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |
|       | 10:15-10:45<br>ウェープリング<br>全身ストレッチ30        | 10:00-10:45<br>オキシジェノ<br>OXIGENO45 |             | 10:00-10:45<br>オキシジェノ<br>OXIGENO45  | 10:00-10:30<br>【LIVE】フローヨガ          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |
| 11:00 | 11:00-11:30<br>【LIVE】ピラティス                 | 11:00-11:30<br>【LIVE】初級エアロ         |             | 11:00-11:30<br>【LIVE】骨格リセットエクササイズ   | 11:00-11:45<br>ウェープリング<br>全身ストレッチ45 | 10:30-10:45<br>【ビデオ】目覚めのストレッチ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |
| 12:00 |                                            |                                    |             |                                     |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |
| 13:00 |                                            |                                    |             |                                     |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |
| 14:00 | 13:30-14:15<br>【LIVE】パレトン                  | 13:30-14:00<br>【LIVE】パレトン          |             | 13:45-14:00<br>カラダ・うごく              | 13:30-14:00<br>【LIVE】ヨガ             | 13:30-14:00<br>【LIVE】骨盤ととのうヨガ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 13:30-14:00<br>オキシジェノ  |
|       | 14:30-14:45<br>カラダ・うごく                     |                                    |             | 14:15-14:45<br>ウェープリング<br>全身ストレッチ30 | 14:15-15:00<br>オキシジェノ<br>OXIGENO45  | 14:30-14:45<br>青竹ビクス15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 14:10-14:40<br>ZUMBA30 |
| 15:00 | 15:00-15:45<br>オキシジェノ エLEMENT<br>OXIGENO45 | 15:15-15:45<br>ZUMBA30             |             | 15:00-15:30<br>【LIVE】骨盤ととのうヨガ       |                                     | 15:00-15:45<br>オキシジェノ<br>OXIGENO45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15:00-15:30<br>オキシジェノ  |
| 16:00 | 16:00-16:15<br>【ビデオ】はじめてエアロ                | 16:00-16:15<br>【ビデオ】はじめてエアロ        |             | 15:45-16:00<br>【ビデオ】adidasGYM&RUN   | 16:00-16:30<br>【LIVE】ピラティス          | 16:00-16:30<br>【LIVE】ボディシェイプ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 15:40-16:10<br>ZUMBA30 |
|       | 16:30-16:45<br>【ビデオ】adidasGYM&RUN          | 16:30-16:45<br>【ビデオ】adidasGYM&RUN  |             | 16:30-17:00<br>【LIVE】初級エアロ          | 16:45-17:00<br>【ビデオ】adidasGYM&RUN   | スタジオプログラムの<br>利用について<br><br><b>【場所】</b><br>・湯梨浜町中央公民館泊分館<br>2階 多目的室または研修室<br><br><b>【定員】</b><br>・各プログラム10名<br><br><b>【対象者】</b><br>・中学校卒業以上の方<br><br><b>【参加費】</b><br>・1人1枠につき…町内 200円<br>町外 400円<br>・回数券(11枚綴)…町内 2,000円<br>町外 4,000円<br><br>・次の人は参加費は <b>無料</b> です。<br>①ゆりはまげんきクラブ会員の方<br>②町内在住の70歳以上の方<br>③町内在住の身体などに障がいのある方<br><b>※30分未満のプログラムは受講料無料です。</b><br><b>(スケジュールの黄色・ピンクのプログラム)</b><br><br><b>【予約方法】</b><br>・7日前より中央公民館泊分館 事務室または<br>電話(34-3011)にて受け付けます。<br><b>※必ず予約をお願いします。</b><br><br><b>【持ち物】</b><br>・動きやすい服装、タオル、飲み物<br><br><b>【その他】</b><br>・講師の都合などにより、プログラム変更・休講<br>となる場合がございます。<br>・マークのプログラムは運動靴が必要と<br>なります。 |                        |
| 17:00 |                                            |                                    |             |                                     |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |
| 18:00 |                                            | 18:00-18:15<br>青竹ビクス15             |             |                                     |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |
| 19:00 |                                            | 19:00-19:30<br>ZUMBA30             |             |                                     | 18:45-19:00<br>青竹ビクス15              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |
|       |                                            | 19:45-20:30<br>オキシジェノ<br>OXIGENO45 |             |                                     | 19:15-19:45<br>ウェープリング<br>全身ストレッチ30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |
| 20:00 |                                            |                                    |             |                                     | 20:00-20:45<br>オキシジェノ<br>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】

15日(月・祝) 全プログラム  
19日(金) 18:00以降のプログラム  
23日(火・祝) 全プログラム  
26日(金) 午前中のプログラム  
27日(土) 対面プログラム

## ■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            |
|         | OXIGENOエレメント    | ★☆☆☆／★★☆☆ | 全ての方      | 基本動作の説明や練習を取り入れ、OXIGENOのパフォーマンスのステップアップを目指すクラス     |
|         | ZUMBA           | ★★☆☆／★★☆☆ | 全ての方      | 有酸素運動と筋調整運動の効果がバランスよく組み合わせあったエクササイズをするクラス          |
|         | 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        |
| 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       |
|         | 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                 |
| 調整系     | からだ整えヨガ         | ★☆☆☆／★☆☆☆ | 全ての方      | からだを整え、美姿勢に導くためのヨガをおこなうするクラス                       |
|         | 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                |
|         | 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           |
|         | 目覚めのストレッチ       | ★☆☆☆／★☆☆☆ | 全ての方      | からだを目覚めさせる簡単なストレッチを気持ちよくおこなうクラス                    |
|         | 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 |