

2026年1月

9:00							
	9:30-9:45 青竹ピクス15	9:30-9:45 青竹ピクス15		9:30-9:45 青竹ピクス15		9:30-9:45 青竹ピクス15	
10:00	10:00-10:45 オキシジェノ OXIGENO45	10:00-10:45 オキシジェノ OXIGENO45		10:00-10:45 オキシジェノ OXIGENO45	10:00-10:30 【LIVE】フローヨガ	10:00-10:45 オキシジェノ OXIGENO45	
11:00	11:00-11:30 【LIVE】ピラティス	11:00-11:30 【LIVE】ベーシックエアロ		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 【ビデオ】からだ整えヨガ	
12:00							
13:00							
14:00	13:30-14:15 【LIVE】バレトン	13:30-14:00 【LIVE】バレトン		13:45-14:00 カラダ・うごく	13:30-14:00 【LIVE】ヨガ	13:30-14:00 【LIVE】骨盤とどのうヨガ	13:30-14:00 オキシジェノ OXIGENO30
	14:30-14:45 カラダ・うごく			14:15-14:45 ウェープリング 全身ストレッチ30	14:15-15:00 オキシジェノ OXIGENO45	14:15-14:45 ウェープリング 全身ストレッチ30	14:10-14:40 ZUMBA30
15:00	15:00-15:45 オキシジェノ エLEMENT OXIGENO45	15:15-15:45 ZUMBA30		15:00-15:30 【LIVE】骨盤とどのうヨガ		15:00-15:45 オキシジェノ OXIGENO45	15:00-15:30 オキシジェノ OXIGENO30
16:00	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		15:45-16:00 【ビデオ】adidasGYM&RUN		16:00-16:30 【LIVE】ピラティス	15:40-16:10 ZUMBA30
17:00	16:30-16:45 【ビデオ】adidasGYM&RUN	16:30-16:45 【ビデオ】adidasGYM&RUN		16:30-17:00 【LIVE】ベーシックエアロ	16:45-17:00 【ビデオ】adidasGYM&RUN	16:00-16:30 【LIVE】シェイプエアロ	
18:00		18:00-18:15 青竹ピクス15					
19:00		19:00-19:30 ZUMBA30			18:45-19:15 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			19:30-19:45 青竹ピクス15		
21:00					20:00-20:45 オキシジェノ OXIGENO45		

休館日

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】

1月1日～1月3日　全プログラム(年末年始休業)

1月6日(火) 15:15～15:45 ZUMBA30

※対面プログラムは緑・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10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
	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
	シェイプエアロ	★★★★／★★☆☆	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
	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
	ベーシックエアロ	★☆☆☆／★☆☆☆	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
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
	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