げんき館スタジオプログラムスケジュール　2026年11月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	9:15−9:30 お腹シェイプ	9:15−10:00 オキシジェノ OXIGENO45		9:15−9:30 青竹ビクス15			
10:00	9:45−10:30 オキシジェノ OXIGENO45	10:15−10:45 簡単エアロビクス		9:45−10:30 オキシジェノ OXIGENO45	9:30-9:45 お腹シェイプ 10:00−10:45 オキシジェノ OXIGENO45	9:30−9:45 青竹ビクス15 10:00−10:45 オキシジェノ OXIGENO45	9:30-9:45 お腹シェイプ 10:00-10:30 サーキットリズムエアロ
11:00	10:45−11:30 オキシジェノ OXIGENO45	11:00−11:15 【ビデオ】お腹シェイプ		10:45−11:30 オキシジェノ OXIGENO45	11:00−11:30 ウェーブリング 全身ストレッチ30	11:00-11:20 【ビデオ】ヨガストレッチ	10:45−11:30 オキシジェノ OXIGENO45
12:00							
13:00	13:30-13:45 カラダ・うごく	13:30−14:15 オキシジェノ エレメント OXIGENO45		13:30-13:45 カラダ・うごく	13:30-13:45 青竹ビクス15	13:30−14:00 【LIVE】骨盤ととのうヨガ	13:30-14:00 サーキットリズムエアロ
14:00	14:00−14:15 青竹ビクス15 14:30-15:00 OXIGENO30	14:30-15:00 サーキットリズムエアロ		14:00−14:30 ウェーブリング 全身ストレッチ30 14:45-15:15 OXIGENO30	14:00−14:45 オキシジェノ OXIGENO45 15:00−15:30 簡単エアロビクス	14:15−14:45 ウェーブリング 全身ストレッチ30 15:00−15:45 オキシジェノ OXIGENO45	14:15−14:45 ウェーブリング 全身ストレッチ30 15:00−15:45 オキシジェノ OXIGENO45
15:00		15:30−16:00 【ビデオ】ピラティス		15:30-16:00 【LIVE】バランスコーディネーション			
16:00	16:00−16:15 【ビデオ】はじめてエアロ 16:30-16:45 【ビデオ】お尻シェイプ	16:30−16:50 【ビデオ】ヨガストレッチ		16:30-17:00 【LIVE】ベーシックエアロ	16:00−16:30 【LIVE】骨盤ととのうヨガ 16:45-17:00 【ビデオ】お尻シェイプ	16:00−16:30 簡単エアロビクス	16:00-16:20 【ビデオ】ヨガストレッチ
17:00							
18:00	18:00−18:15 青竹ビクス15 18:30−18:45 お腹シェイプ						
19:00	19:00−19:30 サーキットリズムエアロ				18:50−19:20 簡単エアロビクス 19:35−19:50 お腹シェイプ		
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】

3日(火・祝)　全プログラム
7日(土)　全プログラム
8日(日)　全プログラム
13日(金)　対面プログラム
14日(土)　全プログラム
19日(木)　午前のプログラム
22日(日)　全プログラム
23日(月・祝)　全プログラム
24日(火)　全プログラム
30日(月)　13:30～13:45　カラダ・うごく

※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
	お腹シェイプ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	上腹だけでなく、下腹やくびれを作るうえで大切な脇腹など、お腹を満遍なくトレーニングしていくクラス
	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
	簡単エアロビクス	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	音楽に合わせ、簡単なエアロビクスや筋力トレーニングで楽しく身体を動かすクラス
	サーキットリズムエアロ	★★☆☆／★☆☆☆	運動に慣れてきた方	有酸素運動と筋力トレーニングをバランスよく行い、体力向上・筋力アップを目指すクラス
有酸素系	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
	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	お尻シェイプ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	お尻の下や横をトレーニングし、メリハリのあるヒップラインづく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
	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
	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
	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
	ヨガストレッチ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	ヨガのポーズでストレッチ、ヨガのポーズで筋力トレーニングを行うクラス　　※フェイスタオル使用