

【2023年 3月 運動教室スケジュール表】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:30	大研修室	大研修室	大研修室	大研修室	大研修室	大研修室	大研修室	9:30
10:00	10:00～11:00 背骨 コンディショニング シューズ 不要			9:45～10:45 ヨガ シューズ 不要		【定員：各20名】 ※一部15名・30名あり 【シューズ不要】 ・背骨コンディショニング ・ボールエクササイズ ・フラダンス ・ヨガ ・いやし&リラックス ・美姿勢づくり ・オリジナルボディコンシャス ・おしりスッカリ ・おなかスッカリ		10:00
11:00		【定員：30名】 10:30～11:00 リズム体操 シューズ 不要		10:15～11:30 太極拳				11:00
12:00	11:15～12:00 ZUMBA		11:30～12:30 かんたん ボディシェイプ	11:00～12:00 いやし& リラックス シューズ 不要				12:00
13:00	12:10～12:55 ボディコンバット テック&30			12:15～13:15 はじめてエアロ &筋トレ シューズ 不要	12:15～12:45 おしりスッカリ シューズ 不要			13:00
14:00	13:05～13:50 ボディアタック テック&30		13:00～14:00 ステップ エクササイズ		13:00～14:00 リズムダンス &貯筋運動	13:00～13:30 おなかスッカリ シューズ 不要		14:00
15:00	14:00～15:00 はじめてエアロ &ストレッチ		14:30～15:30 フラダンス	14:00～15:00 かんたんエアロ &筋トレ	14:15～15:45 ヨガ シューズ 不要	13:45～14:45 いやし& リラックス シューズ 不要		15:00
16:00	15:15～16:15 筋トレ& コアトレーニング					15:00～16:00 美姿勢づくり シューズ 不要		16:00
17:00			16:30～17:15 スポーツリズム (幼児)			16:15～17:00 ボディコンバット45		17:00
18:00			17:30～18:30 スポーツリズム (小学生)			17:15～17:45 ボディジャム30		18:00
19:00	【定員：15名】 19:00～19:30 ボールエクササイズ シューズ 不要		19:00～20:00 ヨガ シューズ 不要		19:00～20:00 ボディコンバット テック&45	19:15～20:15 オリジナル ボディコンシャス シューズ 不要		19:00
20:00	19:45～20:30 かんたんステップ &筋トレ		20:15～20:45 ボディジャム30		20:15～21:15 ボディジャム テック&45			20:00
21:00	20:45～21:45 美姿勢づくり シューズ 不要		21:00～21:45 ボディアタック45	20:45～21:45 オリジナル ボディコンシャス シューズ 不要				21:00
22:00								22:00

休館日

《大人運動教室カレンダー表》

2023年3月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- 教室開催日(大研修室)
- 一部の休講あり(板張り武道場)
- 一部の教室休講あり
- 全教室休講
- 休館日

《一部の休講あり》

- ・3月1日(水)20:15～ボディジャム／21:00～ボディアタック
- ・3月3日(金)20:15～ボディジャム
- ・3月4日(土)17:15～ボディジャム30／18:00～ボディアタック
- ・3月6日(月)13:05～ボディアタック
- ・3月8日(水)20:15～ボディジャム／21:00～ボディアタック
- ・3月10日(金)20:15～ボディジャム

《受講料について》

- 大人運動教室
10回_回数券 6,600円(税込)
5回_回数券 3,990円(税込)
1回券 890円(税込)
※回数券は購入日より3か月間有効
- 大人運動教室(30分のみ)
1回券 500円(税込)
※回数券での参加も可。ただし、差額の払い戻しはできません。
- コース型教室
別途申込みが必要。
※詳細は別紙コース型教室についての案内物をご確認ください。
- 大人お試し教室
トレーニング室利用料金・利用時間に含まれた教室です。
※65歳以上の方、トレーニング室利用中の方、教室回数券保有の方が無料でご参加いただけます。
先着順での受付となり、参加定員に達した場合、参加受付終了いたします。

✿ 久留米市アリーナ内トレーニング室 ✿

☎0942-46-8411



◆各教室の内容について

＜大人運動教室＞各定員20名

教室名		曜日	時間	内容紹介
背骨コンディショニング		月曜日	10:00～11:00	背骨コンディショニングは、背骨のゆがみを整え、不調を改善するプログラムです。 腰痛・肩こり・膝の痛み、内臓の不調をはじめとする様々な症状は背骨のゆがみから発生します。 背骨には脳と全身の臓器・器官をつなぐ神経の束（脊髄）が通っているので、背骨を整えることで神経の伝達が正常になり、様々な症状が解消します。 身体の痛みや不快感に悩まされている方にオススメの教室です。
いやし＆リラックス		木曜日	11:00～12:00	呼吸法をしっかりと活用し、ストレッチを行いながら自分の身体を見つめ直す教室です。 様々な機能を改善し無理のない日常生活を過ごしましょう。 運動後のすっきりした身体を実感出来る教室です。
		土曜日	13:45～14:45	
美姿勢づくり		月曜日	20:45～21:45	ピラティスメソッドを取り入れた姿勢改善、腰痛予防、改善を図る教室です。 身体のコンディショニングやメンテナンスに最適です。
		土曜日	15:00～16:00	
ヨガ		水曜日	19:00～20:00	呼吸を意識しながらヨガ独特の様々なポーズをとり、全身をゆっくりほぐす教室です。 ゆっくりと正確に行う事で、心身の調整を図りましょう。柔軟運動の苦手な方にもおすすめの教室です。
オリジナル ボディコンシャス		木曜日	20:45～21:45	インナーマッスルを意識して様々なポーズを取り、お腹を引き締めるピラティスメソッドを使った教室です。 体幹を中心にきれいで引き締まった身体づくりを目指します。
		土曜日	19:15～20:15	
はじめてエアロ		月曜日	14:00～15:00	音楽に合わせて簡単なエアロビクス運動を繰り返しながら楽しく身体を動かします。 またストレッチでしっかり身体をほぐし、柔軟性向上にも期待出来ます。 初めてのの方はもちろんのこと、運動が苦手な方でも楽しみながら健康増進やシェイプアップを目指しましょう。
		木曜日	12:15～13:15	
かんたんエアロ		木曜日	14:00～15:00	エアロビクス運動で無理なく汗をかける楽しい教室です。 また筋力トレーニングを行い、気になる脂肪を引き締め理想の身体づくりを目指します。 エアロビクスが初めての方から少し慣れた方まで楽しめる教室です。
かんたんステップ		月曜日	19:45～20:30	シンプルな踏み台運動でしっかり汗をかける楽しい教室です。 有酸素運動と筋力トレーニングを効率的に行い、メリハリボディを目指します。 ステップ運動が初めての方から少し慣れた方まで楽しめる教室です。
ステップエクササイズ		水曜日	13:00～14:00	踏み台運動のコンビネーションでしっかり汗をかける楽しい教室です。 踏み台運動で下半身を強化し、引き締まった下半身を目指します。 ステップ運動が初めての方から少し慣れた方まで楽しめる教室です。
筋トレ＆コアトレーニング		月曜日	15:15～16:15	太りづらい身体づくりの為に効果的に筋力トレーニングを行います。 また身体の中心となる体幹を鍛えることで、お腹まわりの引き締めはもちろんのこと 姿勢改善や腰痛予防・解消に繋がります。筋力トレーニングが苦手な方に特におすすめの教室です。
かんたんボディシェイプ		水曜日	11:30～12:30	おもりや自重を活用し、効率的かつ効果的に基礎筋肉をつけていく教室です。基礎筋肉をしっかりつけ、健康増進や筋力強化はもちろんのこと、代謝量を高めシェイプアップも目指します。
ZUMBA		月曜日	11:15～12:00	南米コロンビア発祥のラテンを中心に世界中の音楽を取り入れたダンス教室です。 パーティーのような雰囲気を楽しみながら身体を動かす事が出来ます。 自分のペースで踊れるため、初めてでも安心して参加できます。 脂肪燃焼にも効果的です。
ボディコンバット		月曜日	12:10～12:55	空手・キックボクシング・テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは難しい動きは一切なし。 仮想の相手にパンチやキックをするときに意識して身体をひねることで腹筋運動と同じ効果を期待できます。 限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの言葉にモチベーションもアップ♪ 楽しい時間を過ごしながらか一緒にストレス発散をしましょう！ ※テックとは『テクニックを練習する時間』となります。初めて参加される場合、テック付きのクラスがオススメです。
		金曜日	19:00～20:00	
		土曜日	16:15～17:00	
ボディアタック		月曜日	13:05～13:50	心肺機能とスタミナ、敏捷性の向上に特化した、運動を楽しみながら取り組めるワークアウトです。 ランニング、ランジ、ジャンプ等のアスレチックエクササイズとプッシュアップやスクワット等の筋力強化エクササイズを組み合わせたトレーニングです。各自が自分の体力レベルに合わせてトレーニングを積み重ねることが可能です。 ダイエットやシェイプアップを目的としている方にもオススメです♪ ※テックとは『テクニックを練習する時間』となります。初めて参加される場合、テック付の教室がオススメです。
		土曜日	18:00～19:00	
		水曜日	21:00～21:45	
ボディジャム		水曜日	20:15～20:45	世界中で愛される大人気のダンスプログラムが久留米アリーナに初登場！！ HIPHOP、トラップ、ハウスミュージックやEDMなど様々な音楽ジャンル、カルチャー、ダンスを組み合わせたワークアウトです！ダンス未経験者でも楽しく参加しやすいワークアウトにするために動きの難易度を下げ、覚えやすく工夫しています。 ダンスに夢中になっているうちにものすごくカロリーを燃焼していること間違いなし♪ ※テックとは『テクニックを練習する時間』となります。初めて参加される場合、テック付の教室がオススメです。
ボディジャム		土曜日	17:15～17:45	
ボディジャム		金曜日	20:15～21:15	※テックとは『テクニックを練習する時間』となります。初めて参加される場合、テック付の教室がオススメです。

＜大人お試し運動教室＞各定員20名(リズム体操のみ定員30名／ポールエクササイズのみ定員15名)

教室名	曜日	時間	内容紹介
ポール エクササイズ	月曜日	19:00～19:30	円柱形のストレッチポールを使用し、脊柱や骨盤のアライメントを整えることで背中筋肉を和らげるとともに、肩こりにも効果的なリラクゼーションを図る教室です。
リズム体操	水曜日	10:30～11:00	ウォーキングを中心としたシンプルな動作で、全身をバランスよく動かす有酸素運動の教室です。
おしりスッキリ	金曜日	12:15～12:45	お尻まわりの筋肉を中心にトレーニングを行い、スッキリ引き締まったお尻やヒップアップを目指す教室です。
おなかスッキリ	土曜日	13:00～13:30	様々な動作で腹筋や背筋を鍛え、おなかを引き締め姿勢をきれいに整える体幹トレーニングを行う教室です。