

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

《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		



《一部の休講あり》

- 場)

 - ・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

当回数券は購入日より60日間有効

1回券 890円(税込)

→大人運動

→大人運動教室(30分)

1回券 500円(税込)

→大人運動教室(30分のみ)



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歳以上の夫・妻・二子女利用中の夫・教室回数券保有の夫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

✿ 久留米市アリート肉トレンディング室 ✿

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。
	土曜日	13:45~14:45	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。
美姿勢づくり	月曜日	20:45~21:45	ピラティスマ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。
	土曜日	15:00~16:00	身体のコンディショニングやメンテナンスに最適です。
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マソッドを使った教室です。
	土曜日	19:15~20:15	体幹を中心にきれいに引き締まった身体づくりを目指します。
はじめてエアロ &ストレッチ	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と身体をほぐし、柔軟性向上にも期待出来ます。
	木曜日	12:15~13:15	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。また筋力トレーニングを行い、気になる脂肪を引き締めるおすすめの教室です。有酸素運動で脂肪燃焼！筋力トレーニングで基礎代謝を高め、太りづらい身体づくりを目指しましょう！
かんたんエアロ &筋トレ	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 &筋トレ	月曜日	19:45~20:30	シンプルな踏み台運動でしっかりと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と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・解消に繋げます。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とつけ、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を目指します。
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で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 テック&30 45	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。
	金曜日	19:00~20:00	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♪
	土曜日	16:15~17:00	楽しい時間を過ごしながら一緒にストレス発散をしましょう！
ボディアタック テック&30 45	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。
	土曜日	18:00~19:00	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ブ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。
	水曜日	21:00~21:45	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♪
ボディジャム 30 ボディジャム テック&45	水曜日	20:15~20:45	※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。
	土曜日	17:15~17:45	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♪
	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、テック付き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の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。