

【2025年7～9月 運動教室スケジュール表】

更新:7月1日

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30	板張り武道場		板張り武道場	板張り武道場	板張り武道場 板張り武道場 (2)	板張り武道場		9:30
10:00				9:45～10:45 ヨガ シューズ 不要		10:00～11:00 ピラティス シューズ 不要		10:00
11:00	10:00～11:00 背骨 コンディショニング シューズ 不要 山本	10:15～11:00 リズム体操 初瀬	11:00～12:00 錦織	10:30～11:30 モーニングヨガ シューズ 不要	10:30～11:30 太極拳	11:15～12:00 山本		11:00
12:00	11:15～12:00 ZUMBA® 山本	11:15～12:15 かんたん ボディシェイプ 初瀬	12:15～13:15 はじめてエアロ ZUMBA® 長谷川	11:45～12:45 ZUMBA® 長谷川	12:00～12:30 ボールエクササイズ スタッフ シューズ 不要	12:45～13:30 ボディコンバット テック15+30 時津		12:00
13:00	12:15～13:00 ボディジャム テック15+30 船木	12:30～13:30 ステップ エクササイズ 村井	13:30～14:30 老けない身体づくり 背骨 コンディショニング シューズ 不要 下川	13:45～14:45 Hisa	14:30～15:30 Yoshimura	15:00～16:00 本村		13:00
14:00	13:15～14:00 ボディコンバット テック15+30 齋藤	13:45～14:15 美尻トレーニング 下川	14:30～15:30 背骨 コンディショニング シューズ 不要 下川	15:00～15:30 背骨トレーニング Hisa	15:00～16:00 ひきしめヨガ シューズ 不要 Yoshimura	16:15～17:00 ボディステップ45 船木		14:00
15:00	14:15～15:15 レッツ美ボディ 初瀬	15:30～16:15 ゆるトレ教室 初瀬				17:15～18:00 ボディアタック45 船木		15:00
16:00						18:15～19:00 ボディコンバット45 齋藤		16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	18:45～19:30 ボディコンバット45 時津	19:00～20:00 ヨガ シューズ 不要 錦織	19:45～20:30 ZUMBA® 泉	20:15～21:15 ボディアタック テック15&45 船木				19:00
20:00	19:45～20:30 かんたんステップ & 筋トレ 本村	20:15～20:45 ボディコンバット30 時津	21:00～21:45 ピラティス シューズ 不要 船木					20:00
21:00	20:45～21:45 美姿勢づくり シューズ 不要 本村							21:00
22:00								22:00

休館日



«大人運動教室カレンダー表»

2025年7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			

2025年8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

2025年9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					

- 教室開催日 (1階_板張り武道場)
- 会場変更 (2階_大研修室)
- 一部の教室休講あり
- 全教室休講
- 休館日
- 特別スケジュール
※別紙にてイベント情報をご案内いたします

«受講料について»

→大人運動教室

種類	有効期限	金額
定期券	購入日から1ヶ月	7,500円 (税込)
10回_回数券	購入日から3ヶ月	7,500円 (税込)
5回_回数券		4,250円 (税込)
1回券	当日限り	950円 (税込)
30分クラス	当日限り	570円 (税込)

※定期券購入の方は期間中すべてのクラスが受け放題です！！

※特別クラスは「回数券・定期券での参加」もOK！！ただし、回数券の差額の払い戻しはできません。

→大人お試し教室 [各定員：15名]

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。

先着順での受付です。※定員に達した場合、参加受付終了いたします。



«教室参加の注意事項»

- ・教室参加にあたっては、久留米アリーナトレーニング室の利用登録が必要です。
- ・室内シューズが必要な教室は、シューズをお持ちでない場合、安全の為教室参加をお断りいたします。
- ・原則、すべての教室はレッスン開始後のご入場はお断りいたします。お着換え等が必要な方は、時間に余裕を持ってお越しください。
- ・妊娠されている方や医師に運動制限されている方は教室参加いただけません。
- ・安全管理上、教室への途中入退場はお断りいたします。

✿ 久留米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

改定日：2025年7月1日

< 大人運動教室 >

教室名	定員	曜日	時間	内容紹介
背骨コンディショニング	30名	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プログラムです。
		水曜日	14:30～15:30	
		金曜日	13:45～14:45	
背骨トレーニング	30名	金曜日	15:00～15:30	体の不調は背骨の歪みから！！背骨を緩めてセルフ矯正、欠かせないのが筋力トレーニング。 正しい背骨を支えるために必要な部位、筋力を向上させ、歪まない健康な体づくりを目指します。
いやし&リラックス	25名	木曜日	11:00～12:00	呼吸法をしっかり活用し、ストレッチを行いながら自分の身体を見つめ直すプログラムです。 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プログラムです。
		土曜日	13:45～14:45	
美尻トレーニング	30名	水曜日	13:45～14:15	普段使えていないお尻の筋肉をトレーニングチューブを使ってバランスよく鍛えていきましょう！いつまでも自分の足で動ける身体、格好の良いお尻を目指します♪基礎代謝も上がり、疲れにくい身体づくりと一緒に目指しましょう！
美姿勢づくり	25名	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、改善を図るプログラムです。 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	
モーニングヨガ	30名	金曜日	10:30～11:30	朝ヨガで心と身体にスイッチON！！心地よく身体をほぐして1日を気持ちよくスタートしたい方にオススメ！ 「太陽礼拝」を取り入れ、心身のエネルギー増加を促進します。 適度に動き呼吸を整え、自らを元気にするプログラムです！
ヨガ	30名	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取り、全身をゆっくりほぐすプログラムです。 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プログラムです。
		木曜日	9:45～10:45	
はじめてヨガ	30名	金曜日	13:15～14:15	ヨガが初めての方、運動が苦手な方、身体を柔らかく整えたい方、ゆっくりの呼吸に合わせて穏やかにストレッチしていきます。まずは心と身体を緩めてみませんか！？ 体力をつけたい方、姿勢を良くしたい方、深い呼吸と共に硬くなった筋肉を緩め、動きながら体幹をつけていきます。まずは呼吸を深め、ゆっくりと体力をつけていきましょう！
ひきしめヨガ			14:30～15:30	
太極拳	30名	金曜日	10:30～11:30	基本功を習得し、24式太極拳を学んでいくプログラムです。ゆっくりとした動作で行うため、足腰の強化にもおすすめです。 負担のかからないゆったりとした呼吸でリラックスし、ストレスを軽減させ健康増進を目指しましょう！
ピラティス	20名	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、ピラティスメソッドを使ったお腹を中心に引き締めを目指していくプログラムです。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。
	30名	土曜日	10:00～11:00	
はじめてエアロ&筋トレ	30名	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プログラムです。 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！
かんたんステップ&筋トレ	30名	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プログラムです。 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ます！！
ステップエクササイズ	30名	水曜日	12:30～13:30	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プログラムです。 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ます！！
リズム体操	40名	水曜日	10:15～11:00	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系プログラムです。
レッツ美ボディ	30名	月曜日	14:15～15:15	初心者でも安心して楽しめる簡単で効果的なエクササイズを取り入れたプログラムです。 有酸素運動と筋トレを組み合わせ全身をバランスよく引き締めます。続けるほどに身体の変化を実感できます。
ゆるトレ教室	30名	月曜日	15:30～16:15	ゆったりとしたペースで、全身をほぐしながら無理なく筋力アップを目指すプログラムです。 初心者や運動が久しぶりの方にも最適です！身体を整えながら一緒に健康的な習慣をつけていきましょう。
老けない身体づくり	30名	木曜日	13:30～14:30	筋力トレーニングやストレッチ、有酸素運動を組み合わせたクラスです。 無理なく身体を動かし、姿勢改善や代謝アップを目指しながら健康的で若々しい身体を保つサポートをさせていただきます。
かんたんボディシェイプ	30名	水曜日	11:15～12:15	ダンベルや自重を活用し、効率的かつ効果的に基礎筋肉をつけていくプログラムです。 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	35名	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プログラム！！ 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♪
		木曜日	19:45～20:30	
		金曜日	11:45～12:45	
		土曜日	11:15～12:00	
ボディコンバット デック15&30 30 45 60	30名	月曜日	13:15～14:00	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すること間違いなし！！ 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！ ※デックとは『動き（テクニック）を練習する時間』です。初めて参加される場合、まずはデック付きの教室がオススメです。
		土曜日	12:45～13:30	
		水曜日	20:15～20:45	
		月曜日	18:45～19:30	
		土曜日	18:15～19:00	
ボディアタック デック15&45 45	30名	水曜日	21:00～21:45	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♪ ※デックとは『動き（テクニック）を練習する時間』です。初めて参加される場合、まずはデック付きの教室がオススメです。
		土曜日	17:15～18:00	
		金曜日	19:00～20:00	
ボディジャム デック15&30	30名	月曜日	12:15～13:00	世界中で愛される大人気のダンスプログラム！！ 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。 ※デックとは『テクニックを練習する時間』です。
ボディステップ 45	30名	土曜日	16:15～17:00	階段を上り下りするベーシックなステップ運動を軸にした、足の筋肉とおしりの引き締めにも効果的なワークアウトです。 音楽に合わせてスクワットやランジを加えてアレンジしたステップ運動と腕立て伏せやプレートエクササイズを組み合わせで動きます。

< 大人お試し運動教室 >

教室名	定員	曜日	時間	内容紹介
ボール エクササイズ	20名	金曜日	12:00～12:30	円柱形のストレッチボールを使用し、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プログラムです。