

【2024年 10～12月 運動教室スケジュール表】

更新:9月15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
10:00		【定員:40名】 ※定員:30名(大研修室)	9:45～10:45 ヨガ シューズ 不要	10:30～11:30 モーニングヨガ シューズ 不要	10:30～11:40 太極拳	10:00～11:00 ピラティス シューズ 不要
11:00	10:00～11:00 背骨 コンディショニング シューズ 不要	10:15～11:00 リズム体操	11:00～12:00 いやし& リラックス シューズ 不要	11:45～12:45 ZUMBA®	11:15～12:00 ZUMBA®	NEW!
12:00	11:15～12:00 ZUMBA®	11:15～12:15 かんたん ボディシェイプ	12:15～13:15 はじめてエアロ &筋トレ	12:15～12:45 おしりスッカリ	12:15～12:45 おしりスッカリ	NEW!
13:00	12:10～12:55 ボディジャム テック15&30	12:30～13:30 ステップ エクササイズ	13:00～14:00 初心者向け体操 ～貯筋運動～	13:00～13:30 ポールエクササイズ	13:00～13:30 おなかスッカリ	土曜日に 新クラス誕生
14:00	13:05～13:45 ボディコンバット テック10&30	13:45～14:45 背骨 コンディショニング シューズ 不要	14:00～15:00 かんたんエアロ &筋トレ	14:15～15:15 背骨 コンディショニング シューズ 不要	14:15～15:15 ヨガ初級 シューズ 不要	
15:00	14:00～15:00 はじめてエアロ &ストレッチ	15:15～16:15 筋トレ& コアトレーニング	15:30～16:00 背骨トレーニング	15:30～16:30 ヨガ中級 シューズ 不要	15:00～16:00 美姿勢づくり シューズ 不要	
16:00	15:15～16:15 休館日			16:15～17:00 ボディコンバット45	16:15～17:00 ボディコンバット45	
17:00				17:15～17:45 エクストリーム55	17:15～17:45 エクストリーム55	復活!
18:00				18:00～19:00 ボディアタック テック15&45	18:00～19:00 ボディアタック テック15&45	
19:00	18:45～19:30 ボディコンバット テック15+30	19:00～20:00 ヨガ シューズ 不要	19:00～20:00 ボディジャム テック15&45	19:00～20:00 ボディジャム テック15&45	19:00～20:00 ボディジャム テック15&45	時間変更!
20:00	19:45～20:30 かんたんステップ &筋トレ	20:15～20:45 ボディコンバット30	19:45～20:30 ZUMBA®	20:15～21:15 ボディコンバット60	20:15～21:15 ボディコンバット60	時間変更!
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	21:00～21:45 ピラティス シューズ 不要			
22:00						NEW!

《大人運動教室カレンダー表》

2024年10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			

2024年11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	

2024年12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(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

《一部の教室休講》 ※更新日以前の休講情報は削除済

最新の休講情報はチラシをご覧ください。

館内チラシラックならびに2階トレーニング室にチラシを設置しております。



《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	7,000円(税込)
10回_回数券	購入日から3ヶ月	7,000円(税込)
5回_回数券		4,200円(税込)
1回券	当日のみ	900円(税込)
特別クラス	当日のみ	550円(税込)

《金曜/リズムダンス&貯筋運動》

3ヵ月計6回のクラスです

① 10月4日	④ 11月15日
② 10月18日	⑤ 12月6日
③ 11月1日	⑥ 12月20日

※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：2024年9月15日

<大人運動教室> (リズム体操/定員40名 ※大研修室での開催時は定員30名)

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教室です。	
		水曜日	13:45~14:45		
		金曜日	14:15~15:15		
背骨トレーニング	30名	金曜日	15:30~16:00	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	20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	20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		
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運動の教室です。	
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、自らを元気にするクラスです!	
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。	
		木曜日	9:45~10:45		
ヨガ初級	30名	金曜日	14:15~15:15	普段意識していない呼吸や身体に意識を向けながら徐々にリラックスし本来の自分が持っているバランスに戻していきます。 ヨガが初めての方、運動が苦手な方にもおすすめのクラスです。	
15:30~16:30					
ヨガ中級				バランスが整った引き締まった身体を作れるようにアレンジしています。身体に緊張感のあるポーズや良い姿勢が楽に保てるポーズ等を行っていきます。	
太極拳	30名	金曜日	10:30~11:40	基本功を習得し、24式太極拳を学んでいく教室です。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!	
初心者向け体操 ~貯筋運動~	30名	金曜日	13:00~14:00	自分の体力や筋力を知り、楽しく運動が継続できるように運動のきっかけ作りを行う教室です。 初めての方でも安心してご参加いただけます。	
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、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。	
	30名	土曜日	10:00~11:00		
はじめてエアロ &ストレッチ &筋トレ	30名	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。 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!	
		木曜日	12:15~13:15		
かんたんエアロ &筋トレ	30名	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	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	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	30名	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	30名	水曜日	11:15~12:15	おもりの自重を活用し、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	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。	
		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 テック10&30 テック15&30	30名	月曜日	13:05~13:45	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。 仮定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』です。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。	
			18:45~19:30		
			水曜日		20:15~20:45
			土曜日		16:15~17:00
ボディアタック テック15&45	30名	土曜日	18:00~19:00	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』です。初めて参加される場合、テック付の教室がオススメです。	
			水曜日		21:00~21:45
ボディジャム テック15&30 テック15&45	30名	月曜日	12:10~12:55	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の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	19:00~20:00		
X55 (エクストリーム55)	30名	土曜日	17:15~17:45	ステップ台やプレート(重り)などを使用したクラスで、音楽に合わせて有酸素運動や筋力トレーニングを行います。 シンプルな運動で構成されているので、初めての方にもおすすめです!	

<大人お試し運動教室>

教室名	定員	曜日	時間	内容紹介
おしりスッキリ	15名	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。 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教室です。 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。
ポールエクササイズ			13:00~13:30	
おなかスッキリ		土曜日	10:30~11:00	