

# 【2023年 10～12月 運動教室スケジュール表】

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30	板張り武道場	板張り武道場(2)	板張り武道場	板張り武道場	板張り武道場	板張り武道場		9:30
10:00				9:45～10:45 ヨガ シューズ 不要		NEW 10:30～11:00 おなかスッキリ		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		【定員:40名】 ※定員:30名(大研修室) 10:30～11:00 リズム体操 初瀬	10:15～11:30 太極拳 中島				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	11:00～12:00 いやし& リラックス シューズ 不要		【定員:各20名】 ※一部15名～40名 【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		12:00
13:00	12:10～12:55 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	12:15～13:15 はじめてエアロ &筋トレ 本村	12:15～12:45 おしりスッキリ 時津			13:00
14:00	13:05～13:45 ボディコンバット テック10&30 時津		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 村井	13:00～14:00 リズムダンス &貯筋運動 松藤	13:45～14:45 いやし& リラックス 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 村井		15:00～16:00 フラダンス 緒方	15:00～16:00 美姿勢づくり シューズ 不要	14:15～15:45 ヨガ シューズ 不要	15:00～16:00 美姿勢づくり 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 村井		16:45～17:30 スポーツリズム (幼児) 吉永	16:15～17:00 ボディコンバット45 時津		17:15～17:45 ボディジャム30 船木		16:00
17:00	16:15～17:15 カワイ体育教室 幼児クラス		17:40～18:40 スポーツリズム (小学生) 吉永	18:00～19:00 ボディアタック テック15&45 船木				17:00
18:00	17:30～18:30 カワイ体育教室 児童クラス							18:00
19:00	【定員:15名】 19:00～19:30 ポールエクササイズ 時津		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15&45 時津				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 ZUMBA 泉	20:15～21:15 ボディジャム テック15&45 船木				20:00
21:00	20:45～21:45 美姿勢づくり シューズ 不要		21:00～21:45 オリジナル ボディコンシャス シューズ 不要					21:00
22:00	本村		船木	錦織				22:00

休館日

NEW

## 《大人運動教室カレンダー表》

2023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					

- 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
- 祝日イベント  
※9月後半告知予定

2023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			

2023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

### 《一部の教室休講あり》

- ・10月6日(金)12:15～/ おしりスッキリ/ 時津
- ・10月6日(金)19:00～/ ボディコンバットテック&45/ 時津
- ・10月7日(土)10:30～/ おなかスッキリ/ 時津
- ・10月7日(土)16:15～/ ボディコンバット45/ 時津

## 《受講料について》

→ 大人運動教室

1か月定期券 7,000円(税込) ※購入日から一か月有効 / 緑色枠以外のすべてのレッスンが受け放題です。

10回\_回数券 7,000円(税込)

5回\_回数券 4,200円(税込) ※回数券は購入日より3か月間有効

1回券 900円(税込)

→ 大人運動教室(30分のみ)

1回券 550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。

※日程・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。

## 《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では、シューズをお持ちでない方は、安全の為教室参加をお断りいたします。
- ・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。



✪ 久留米市アリーナ内トレーニング室 ✪

☎0942-46-8411



まずは1回券がオススメ！  
定期的に参加できそうなら  
回数券・定期券がお得です♪

＜大人運動教室＞各定員20名（リズム体操のみ定員40名 ※大研修室での開催時は定員30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。
		水曜日	13:45～14:45	
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	
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。
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。
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。
	&筋トレ	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	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		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	11:15～12:15	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	19:45～20:45	
ボディコンバット	テック10＆30	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。
	30	水曜日	20:15～20:45	
	テック15＆45	金曜日	19:00～20:00	
	45	土曜日	16:15～17:00	
ボディアタック	テック15＆45	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』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。
	45	水曜日	21:00～21:45	
ボディジャム	30	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♪ ※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。
	テック15＆30	月曜日	12:10～12:55	
	テック15＆45	金曜日	20:15～21:15	

＜大人お試し運動教室＞／各定員20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りラクゼーションを図る教室です。
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	10:30～11:00	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。