

【2026年 10月～12月】

運動教室 スケジュール表

更新日：
9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		10:00～11:00 ゆるトレ 初瀬	11:00～12:00 いやし& リラックス シューズ 不要 本村	10:00～11:00 軽やか ボディ習慣 ayano	10:30～11:30 太極拳 中島	11:00
12:00	11:15～12:00 ZUMBA® 山本		11:15～12:15 ボディシェイプ 泉	12:15～13:15 はじめてエアロ &筋トレ 本村	11:15～12:15 痩せトレ ayano	11:45～12:15 コアクロス 一坊寺	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 体幹トレーニング &ストレッチ 奇数週：一坊寺、偶数週：錦織	13:30～14:15 機能改善・ 足腰強化 一坊寺	12:30～13:30 姿勢改善& ピラティス シューズ 不要 YASUKO	12:30～13:30 すっきりシェイプ ※定員10名 一坊寺	13:00
14:00	13:15～14:00 ボディコンバット テック15+30 船木		13:45～14:15 美尻トレーニング 下川	14:30～15:30 すっきりシェイプ ※定員10名 一坊寺	13:30～14:30 美健ヨガ はじめてコース シューズ 不要 Yoshimura	13:45～14:45 いやし& リラックス シューズ 不要 本村	14:00
15:00	14:15～15:15 痩せトレ ayano		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	14:45～15:45 美健ヨガ ひきしめコース シューズ 不要 Yoshimura	15:00～16:00 美姿勢づくり シューズ 不要 本村	15:00
16:00	15:30～16:15 軽やか ボディ習慣 ayano		18:45～19:30 すっきりシェイプ ※定員10名 一坊寺	19:00～19:30 簡・短・筋トレ 一坊寺	19:15～20:00 ボディアタック45 船木	16:15～17:00 ボディアタック45 船木	16:00
17:00			ボディコンバット 担当者 10/7,12/2 笹倉	19:45～20:30 ヨガ シューズ 不要 錦織	20:15～21:00 ボディコンバット45 船木	17:15～18:00 ボディコンバット45 齋藤	17:00
18:00			10/21,11/18,12/16 中村 (KSP大野城)	20:30～21:30 週替わりレッスン 奇数週：ボディコンバット 偶数週：すっきりシェイプ ボディコンバット 上記記載 すっきりシェイプ 一坊寺 ※定員10名			18:00
19:00							19:00
20:00	19:45～20:30 かんたんステップ 本村						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

開催なし

≪運動教室カレンダー表≫

2026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	

2026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						

2026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			

- 開催日 (1階 板張り武道場)
- 会場変更 (2階 大研修室)
- 一部休講
- 全休講
- 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

≪参加費について≫

→ 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		4,450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)

⇒

1ヶ月定期券
U25限定_50%OFF
通常7,500円⇒ 3,750円
※25歳以下の方限定

※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！！

※30分クラスは「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。

※おひとりでご参加いただけるのは高校生以上とし、中学生に限り、保護者同伴参加のみ可。

→ 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。

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、安全上教室参加をお断りいたします。
- ・原則、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。
- ・ご見学はレッスン会場外からお願いします。

✿ 久留米総合スポーツセンター トレーニング室 ✿

☎0942-46-8411



施設ホームページ

◆各教室の内容について

更新日：2026年9月1日

●コンディションを整え、身体機能の維持向上や姿勢改善を行うクラス

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するといわれています。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です。
		水曜日	14:30～15:30	
		金曜日	13:45～14:45	
軽やかボディ習慣	30名	月曜日	15:30～16:15	ストレッチや筋力トレーニングを盛り込み、全身の機能性維持・向上を目指します。 歩行機能の向上にもつなげ、いつまでも美しく歩き続ける身体をつくります。
		金曜日	10:00～11:00	
美姿勢づくり	30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	13:45～14:45	
ヨガ	30名	水曜日	19:15～20:15	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	
いやし&リラックス	30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	
ピラティス	30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。
		土曜日	10:00～11:00	
姿勢改善&ピラティス	30名	金曜日	12:30～13:30	上半身・下半身のストレッチを行い、肋骨や背骨、股関節周辺を柔軟にしていきます。 また、ピラティスメソッドを使って全身の筋力アップや引き締めを目指します。
太極拳	35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！
美健ヨガ はじめてコース	30名	金曜日	13:30～14:30	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！？
美健ヨガ ひきしめコース	30名		14:45～15:45	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！

●筋力トレーニングを行い、身体づくりや姿勢改善につなげるクラス

教室名	定員	曜日	時間	内容紹介
体幹トレーニング&ストレッチ	30名	水曜日	12:30～13:30	体幹部分を中心とした筋力トレーニングを行い、筋力アップを目指しつつ、 ストレッチも行い柔軟性アップにもつなげ、いつまでも元気な身体を目指します。
コアクロス	15名	金曜日	11:45～12:15	重りや自重を活用し、体幹部分を中心とした筋力トレーニングを行うクラスです。 動く大きさ、スピードをご自身で調整することで、どなたでも無理なく筋力トレーニングができます。 フォームの説明や修正を個別に行うので、初めての方でも安心してご参加いただけます！
簡短筋トレ	15名	木曜日	19:00～19:30	
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♪ 基礎代謝を上げ、疲れにくい身体を目指しましょう！
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。
痩せトレ	30名	月曜日	14:15～15:15	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ運動していくプログラムです。 心地よく汗を流し、筋力アップを行うと同時に、体脂肪を燃焼していきます。
		金曜日	11:15～12:15	
ゆるトレ&ストレッチ	30名	水曜日	10:00～11:00	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。
ボディシェイプ	30名	水曜日	11:15～12:15	重りや自重を活用し、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。
機能改善&足腰強化	30名	木曜日	13:30～14:30	いつまでも健康的に過ごすために、身体のためになることなら何でもやってみるプログラムです。 ストレッチと下半身を中心とした筋力トレーニングを中心に進めます。
すっきりシェイプ	10名	月曜日	18:45～19:30	重りや自重を活用し、筋力トレーニングを行うプログラムです。 身体を引き締めるために必要な遅筋繊維を効果的に鍛え、体脂肪を燃やしやすい身体を作ります。
		水曜日	20:30～21:30 ※隔週	
		木曜日	14:30～15:30	
		土曜日	12:30～13:30	

●有酸素運動を中心に体を動かし、体脂肪燃焼や心肺機能を向上していくクラス

教室名	定員	曜日	時間	内容紹介
ZUBMA®	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。体脂肪燃焼にも効果的です♪
		木曜日	19:45～20:30	
		土曜日	11:15～12:00	
かんたんステップ	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！！
初めてエアロ&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、気になる体脂肪を燃焼するおすすめのプログラムです。
ボディジャム	35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！ ダンス未体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。 ※テックとは『テクニックを練習する時間』です。
ボディアタック	35名	金曜日	19:15～20:00	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『動き（テクニック）を練習する時間』です。
		土曜日	16:15～17:00	
ボディコンバット	35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！ ※テックとは『動き（テクニック）を練習する時間』です。
		水曜日	20:30～21:30 ※隔週	
		金曜日	20:15～21:00	
		土曜日	17:15～18:00	