

目黒区民センタースタジオプログラム

MEGURO KUMIN SENTER Studio program 2024/11月～

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	
9:00								9:00	
9:30	9:15~9:30 ラジオ体操& ストレッチ	9:15~9:35 かんたんサーキット トレーニング	9:15~9:30 ラジオ体操& ストレッチ	9:15~9:35 かんたんサーキット トレーニング				9:30	
10:00					貸切/教室	●ワンコインレッスン● プログラム内容等 詳細は館内チラシ HP/Instagram をご確認ください。	10:00~10:45 ヨガI (山田)	10:00	
10:30	10:20~11:05 トリム体操 (坂田・志田)	10:20~11:05 ヨガI (KYOCO)	10:20~11:05 ビギナーエアロ (田辺)						10:30
11:00									11:00
11:30									11:30
12:00							11:45~12:30 ヒップホップジャズ (arai)	12:00	
12:30	教室		教室	教室	12:30~13:15 ヨガI (鈴木)	12:30~13:15 ヨガII (松田)		12:30	
13:00		貸切/教室					13:00~13:45 ピラティス (池田)	13:00	
13:30								13:30	
14:00			13:45~14:30 やさしいヨガ (千田)	13:45~14:30 ピラティス (高須)				14:00	
14:30	14:15~15:00 ビギナーステップ (青沼)				14:15~15:00 ビギナーエアロ (高村)	14:15~15:00 エアロピクス (石川)	14:15~15:00 エアロピクス (小嶋)	14:30	
15:00								15:00	
15:30	15:30~16:15 リラックスヨガ (青沼)	15:30~16:15 コンディショニング ピラティス (雨宮)					15:30~16:15 脂肪燃焼ステップ (小嶋)	15:30	
16:00			貸切/教室			15:45~16:30 マーシャル ワークアウト (BRAFT)		16:00	
16:30								16:30	
17:00		教室		教室	教室	教室		17:00	
17:30	17:00~18:30 スタジオ 開放								
18:00								18:00	
18:30		18:30~19:15 ヒップホップ (後藤)						18:30	
19:00	プログラム変更			プログラム変更				19:00	
19:30	19:00~19:45 運動不足解消ヨガ (山口)		19:00~19:45 パレエバージョン (佐々木)	19:00~19:45 美フェイス美姿勢 ピラティス(池田)	19:00~19:45 シンプルステップ (小嶋)	19:00~19:45 ジャズダンス (神)	貸切/教室	19:30	
20:00								20:00	
20:30	20:15~21:00 ZUMBA®45 (江原)	20:15~21:00 セルフマッサージ& ストレッチ (大窪)	20:30~21:15 脂肪燃焼 エクササイズ (MIKA)	20:15~21:00 ボクシング ワークアウト (山田)	●ワンコイン/教室● プログラム内容等 詳細は館内チラシ HP/Instagram をご確認ください。	20:00~21:30 スタジオ 開放		20:30	
21:00				志成ボクシングジム↑					21:00
22:00								22:00	

◇プログラムの参加には参加券が必要となります。また、急遽変更・休講となる場合がございます。
(ラジオ体操&ストレッチ、かんたんサーキットトレーニングは参加券なし 直接スタジオにお集まりください。)

◇参加券は各プログラムの開始(区内在住)30分前に廊下ベンチで配布(区外)20分前に受付で配布
区内在住の方は、参加券配布時に 区民一般公開プログラム利用カードまたは区内在住が証明出来る物をご提示ください。

◇定員:35名 **【パレエバージョン20名】【ステップを使用するプログラム30名】**

◇入場:開始15分前~ [プログラム開始後の途中入場不可]*プログラム開始5分前にはスタジオにお集まりください。

◇スタジオ開放はルールを守り、ご自由にお使いください。

◇初めて施設を利用するお客様には、初回者講習を受講して頂いております。

◇スタジオプログラムの参加につきましては、トレーニング室の利用料に含まれます。

◇インストラクターの指示に従い安全にプログラムをお楽しみください。

目黒区民センタースタジオプログラム

MEGURO KUMIN SENTER STUDIO PROGRAM

目黒区民センター体育館

TEL 03-3711-1139



プログラム	シューズ	強度		難易度		内容
		低/中/高	初/中/上	初/中/上	初/中/上	
ラジオ体操&ストレッチ	○	★	★	★	★	ラジオ体操第1・第2と、5～6種類のかんたんなストレッチを行います！
かんたんサーキットトレーニング	○	★	★	★	★	DVDを見ながら椅子に座って筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行います！
ヨガⅠ	-	★	★	★	★	いくつもの基本ポーズと呼吸法で心身の調和を図ります。高いリラックス効果と共に健康増進を目指します！
ヨガⅡ	-	★★	★★	★★	★★	高いリラックス効果と共に健康増進を目指しヨガⅠより運動量の多いクラスです！
リラックスヨガ	-	★	★	★	★	心と身体をリラックスさせることを目的としたヨガです！
運動不足解消ヨガ	-	★	★	★	★	自力で動ける体、疲れにくい体と心を育てていきます！
やさしいヨガ	-	★	★	★	★	ハタヨガの基本ポーズと呼吸法をゆっくりと丁寧に、ヨガ初心者やシニアの方大歓迎！
セルフマッサージ&ストレッチ	-	★	★	★	★	肩こり、腰痛に効くセルフマッサージとストレッチでリラックス！
ピラティス	-	★	★	★	★	体幹を意識し、筋力トレーニングを取り入れ姿勢改善を目指すためのクラスです！
コンディショニングピラティス	-	★	★	★★	★★	コンディショニングで身体を調整して姿勢改善、身体の悩みの解消を目指します！
美フェイス美姿勢ピラティス	-	★	★	★	★	顔面強化/顔のむくみ/骨盤調整/リンパの流れ改善 マイナス10歳のお顔と姿勢を手に入れましょう！※手鏡を持参ください。
脂肪燃焼エクササイズ	○	★★★	★★★	★★★	★★★	有酸素運動と筋トレ・ストレッチを行い、脂肪燃焼・基礎代謝アップを目指します！
エアロビクス	○	★	★	★★	★★	初級者～中級者におすすめ!リズムに合わせて全身を動かし、体脂肪を燃焼！
ビギナーエアロ	○	★	★	★	★	音楽に合わせて簡単なエアロビクスを行います。楽しく運動したい方向け！
脂肪燃焼ステップ(初中級)	○	★★	★★	★★	★★	ステップ台を使った運動強度の高い有酸素運動！
シンプルステップ(初級)	○	★★	★★	★	★	シンプルな基本動作でステップ台への昇降運動を繰り返し脂肪燃焼や足腰強化！
ビギナーステップ	○	★	★	★	★	ステップ台を使ったエクササイズ！運動に不慣れな方でも安心してご参加できます！
ZUMBA®45	○	★★	★★	★	★	世界中のダンス音楽を取り入れたダンスエクササイズ！パーティのように楽しめます！
ジャズダンス	○	★★	★★	★★	★★	ジャズの動きをベースとし、幅広いジャンルの音楽に合わせて踊る、ダンススタイル！
ヒップホップジャズ	○	★★	★★	★★	★★	ジャズのベースでもあるターンやキレのある動きを兼ね備えたダンススタイル！
ヒップホップ	○	★★	★★	★★	★★	ダンスに必要な基礎、ステップ等を繰り返しヒップホップの曲を中心に踊ります！
バレエバリエーション	-	★★	★★	★★	★★	簡単な(振り付け)を行いバーレッスンの基礎練習とセンターレッスンをを行います！
マーシャルワークアウト	○	★★	★★	★★	★★	格闘技の動きを取り入れ、脂肪燃焼を中心とした運動強度の高いエクササイズクラス！
ボクシングワークアウト	○	★★	★★	★	★	ボクシングの基本姿勢、打ち方、避け方などを行い楽しさを知ってもらうクラス！
トリム体操	○	★	★	★	★	体力に自信のない方運動が苦手な方、高齢者でも気軽に始められ、心身ともにバランスのとれた身体へと導いていくことを目的とした体操です！