

| Mon.  | Tue.                                   | Wed.   | Thu.  | Fri.  | Sat.   | Sun.                                   |
|---|--|--|---|---|--|--|
| 9:15～9:30<br>ラジオ体操&ストレッチ                                  | 9:15～9:30/35<br>TRスタッフトレーニング           | 9:15～9:30/35<br>TRスタッフトレーニング                                   | 9:15～9:35<br>かんたんサーキット  | 貸切/教室   | ワンタイム/教室<br>詳細はHP/Instagram<br>をご確認ください      | 10:00～10:45<br>ヨガI<br>(山田)             |
| 10:20～11:05<br>トリム体操<br>(坂田・志田)                           | 10:20～11:05<br>ヨガI<br>(KYOCO)          | 10:20～11:05<br>ビギナーエアロ<br>(田辺)                                 | 10:20～11:05<br>ZUMBA@45<br>(宝栄)   |   |  | 長期代行<br>11:15～12:00<br>HIP HOP<br>(山本) |
| フレイル予防<br>はつらつ教室<br>12:15～13:15<br>事前申込制になります<br>詳細はチラシにて | 貸切/教室                                  | 元気に歩こう<br>ラララフィット教室<br>12:00～13:00<br>事前申し込み制になります<br>詳細はチラシにて | 教室  | 12:45～13:30<br>ヨガI<br>(鈴木)  | 12:30～13:15<br>ヨガII<br>(松田)                  | 12:30～13:15<br>ピラティス<br>(和久井)          |
| 14:15～15:00<br>ビギナーステップ<br>(青沼)                           |  | 13:45～14:30<br>やさしいヨガ<br>(千田)                                  | 13:45～14:30<br>ピラティス<br>(高須)  | 14:15～15:00<br>ビギナーエアロ<br>(高村)  | 14:15～15:00<br>ボクシングワークアウト<br>(志成ボクシングジム)    | 14:15～15:00<br>エアロピクス<br>(小嶋)          |
| 15:30～16:15<br>リラックスヨガ<br>(青沼)                            | 15:15～16:00<br>コンディショニングピラティス<br>(雨宮)  | 貸切/教室  | 幼児ヒップホップ教室<br>16:00～16:45<br>小学生ヒップホップ教室<br>①16:55～17:45<br>②17:50～18:40<br>事前申し込みになります<br>詳細はチラシにて | キッズダンス基礎教室<br>16:00～16:45<br>小学生ヒップホップ教室<br>①16:55～17:45<br>②17:50～18:40<br>事前申し込みになります<br>詳細はチラシにて | 15:45～16:30<br>マーシャルワークアウト<br>(BRAFT/HAYATO) | 15:30～16:15<br>脂肪燃焼ステップ<br>(小嶋)        |
| 19:00～19:45<br>運動不足解消ヨガ<br>(山口)                           | 16:45～17:30<br>ポールエクササイズ&セルフケア<br>(大窪) |  | 19:00～19:45<br>ヒップホップ<br>(後藤)   | 19:00～19:45<br>バレエバリエーション<br>(AIRI)   | 19:00～19:45<br>呼吸法とピラティス<br>(MICHIKO)        | 貸切/教室                                  |
| 20:15～21:00<br>ZUMBA@45<br>(江原)                           | 20:15～21:00<br>FIT HOP<br>(TAKARAE)    | 20:15～21:00<br>ディスコダンス<br>(KENICHI)                            | 20:15～21:00<br>マーシャルワークアウト×暗闘<br>(BRAFT)  | ワンタイム/教室<br>詳細はHP/Instagram<br>をご確認ください   | 20:15～21:00<br>K-POP<br>(NAO)                |  |

TICKET

プログラムの参加には、参加券が必要となります

📍 区内在住⇒ 開始**30**分前廊下ベンチにて配布 🏠 区外在住⇒ 開始**20**分前受付にて配布

■ 定員35名【バレエバリエーション20名】【ステップを使用するクラス30名】

■ 入場開始は15分前～【プログラム開始後の途中入場は不可】※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。

■ 9:00～21:30まで、スタジオプログラム前後15分前までは、スタジオを開放いたします。ルールを守り、ご利用をお願いします。

■ プログラム参加につきましては、トレーニング室料金に含まれます。

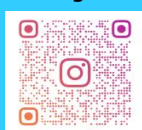
■ インストラクターの指示に従い安全にプログラムをお楽しみください！

※スタジオプログラムは講師都合により、急遽変更となる場合がございます。代行・休講の情報はInstagramをご確認ください。

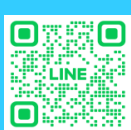
HP



Instagram



LINE



facebook



MEGURO  
CIVIC CENTER GYM

# 目黒区民センタースタジオプログラム

## MEGURO CIVIC CENTER Studio Program

目黒区民センター体育館

TEL 03-3711-1139



| プログラム           | コース | 強度    |    | 難易度   |    | 内容  |
|-----------------|-----|-------|----|-------|----|---|
|                 |     | 低/中/高 | ★  | 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！                             |
| TRスタッフトレーニング    | ○   | ★     | ★  | ★     | ★  | トレ室スタッフが考えた、簡単なストレッチや脳トレ・筋トレなどで頭と体を活発に！                           |
| 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。高いリラククス効果と共に健康増進を目指します！                 |
| ヨガⅡ             | -   | ★★    | ★★ | ★★    | ★★ | 高いリラク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！                           |
| ボールエクササイズ&セルフケア | -   | ★     | ★  | ★     | ★  | ボールを使用して肩こり、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、筋トレで正しい位置に筋肉をつけていきます！                           |
| 呼吸法とピラティス       | -   | ★★    | ★★ | ★★    | ★★ | ピラティスの呼吸とエクササイズを繋げながらしっかりと体幹を作っていきます！                             |
| ディスコダンス         | ○   | ★★    | ★★ | ★★    | ★★ | 60-70年代の音楽にあわせて踊る、最も長く踊り続けられてるダンスです。みんなで楽しく踊りながらいい汗をかきましょう！       |
| 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！  |
| 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！                           |
| FIT HOP         | ○   | ★★★   | ★★ | ★★    | ★★ | 有酸素/筋肉運動をあわせた韓国のフィットネスダンス！ZUMBAのように皆でワイワイと動き回しましょう！               |
| 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！                             |
| K-POP           | ○   | ★★    | ★★ | ★     | ★  | K-POPアイドルの様な、きれいな動きを目指し基盤トレーニング振付を踊るように練習します！                     |
| 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！ |