

【目黒区民センタートレーニング室 スタジオプログラムスケジュール】

2024年8月～

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
9:00								9:00
	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
9:30								10:00
10:00								10:30
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)	10:20~11:05 ファイティング エクササイズ (おーの)	貸切/教室	◎ワンコイン◎	10:00~10:45 ヨガI (山田)	11:00
11:00						プログラム内容等 詳細は館内チラシ をご確認ください。		11:30
11:30								12:00
12:00							11:45~12:30 ヒップホップジャズ (arai)	12:30
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)		13:00
13:00							13:00~13:45 ピラティス (池田)	13:30
13:30		貸切/教室						14:00
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)				14:30
14:30	14:15~15:00 ピギナステップ (青沼)				14:15~15:00 ビギナーエアロ	14:15~15:00 エアロピクス	14:15~15:00 エアロピクス	15:00
15:00								15:30
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)	16:00
16:00						15:45~16:30 マーシャルワークアウト (BRAFT 千華子)		16:30
16:30			貸切/教室					17:00
17:00								17:30
17:30	17:00~18:30 スタジオ 開放	教室		教室	教室	教室		18:00
18:00								18:30
18:30		18:30~19:15 ヒップホップ (後藤)						19:00
19:00	19:00~19:45 ヨガI (山口)		19:00~19:45 パレオバリエーション (佐々木)	19:00~19:45 コンディショニング 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)		19:30
19:30							貸切/教室	20:00
20:00					◎ワンコイン◎ /教室 プログラム内容等 詳細は館内チラシ をご確認ください。			20:30
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)		20:00~21:30 スタジオ 開放		21:00
21:00				志成ボクシングジム↑				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。

◇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

【パレオバリエーション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。

◇急遽、変更・休講となる場合がございます。

◇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。

◇貸切の時間帯は、教室事業で使用することがあります。詳細はスタッフにお問い合わせください。

◇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。

区民センタートレーニング室 スタジオプログラム

目黒区民センター体育館

☎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	
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。朝のウォーミングアップにおすすめ！
ヨガI	-	☆	☆	いくつか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	-	☆☆	☆☆	いくつかのポーズと呼吸法で心身の調和を図り、高いリラックス効果と共に健康増進を目指します。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。身体に無理のないポーズでどなたでも参加しやすいクラスです！
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、ブロックや椅子を補助に使い、ヨガ初心者やシニアの方もお気軽にご参加頂けます！
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！どなたでも参加しやすいクラスです！
ピラティス	-	☆	☆	体幹を意識して、筋力トレーニングを取り入れながら、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ます。姿勢改善、身体の悩みの解消を目指します！
ファイティングエクササイズ	○	☆☆	☆	簡単な有酸素運動にパンチやキック・護身術の動きを取り入れた気軽に始められるエクササイズです！
脂肪燃焼エクササイズ	○	☆☆☆	☆☆☆	簡単な有酸素運動と筋トレ・ストレッチを行い身体全体のバランスを整えて、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!!軽快なリズムに合わせて、全身を動かし、体脂肪を燃焼させるエアロビクスです!
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、ぜひご参加ください！
脂肪燃焼ステップ（初中級）	○	☆☆	☆☆	昇降運動を繰り返し、脂肪燃焼効果に加え、筋力・筋持久力を鍛える、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）	○	☆☆	☆	音楽に合わせて、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に効果的な有酸素運動！
ビギナーステップ	○	☆	☆	ステップ台を使ったエクササイズ！昇降運動を中心としたシンプルな動きで行い運動に不慣れな方でも安心してご参加いただけます！！
ZUMBA®45	○	☆☆	☆	ラテンの音楽をはじめ、世界中のダンス音楽を取り入れたダンスエクササイズです。パーティのように楽しめます！
ジャズダンス	○	☆☆	☆☆	身体のコントロールをしながらジャズの動きをベースとし、ジャズミュージックや幅広いジャンルの音楽に合わせて踊る、ダンススタイルです。
ヒップホップジャズ	○	☆☆	☆☆	ヒップホップのグルーブ感、パワー、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そなえたダンススタイルです！
ヒップホップ	○	☆☆	☆☆	ダンスに必要な基礎、動きのステップ等を繰り返しヒップホップの曲を中心に踊る、ストリートダンスの中でも、もっとも代表的なダンスの一つです！
バレエバリエーション	-	☆☆	☆☆	簡単なバリエーション（振り付け）を行います！ウォーミングアップで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た、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！（ボクシングエクササイズ系）
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、筋力トレーニングなどを行いボクシング初めての方にも楽しさを知ってもらえるクラスです！
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、ストレッチや簡単な体操で、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！

