



# プログラムスケジュール表 (2026年4月改定)

メタックス体育館はだのトレーニングルーム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	第2武道場	トレーニングルーム	トレーニングルーム	トレーニングルーム	トレーニングルーム内 レクリエーション室	トレーニングルーム	トレーニングルーム
10:00			9:30~10:30 ストレッチ&チューブ 体操 美濃	長めのタオルお持ちください 10:00~11:00 ベルビクストレッチ 湯山			10:00~11:00 X55 美濃
11:00	10:30~11:00 かんたん教室 すっきりストレッチ	10:00~11:00 コアクロス 美濃				10:30~11:00 かんたん教室 かんたん筋トレ	
12:00	11:30~12:30 ハワイアンフラ 中村	11:30~12:30 ボディコンバットショート 美濃	11:30~12:30 X55 美濃	11:15~12:15 コース型教室 やさしいヨガ教室 関本 ★事前の申込が必要です	11:00~11:30 かんたん教室 ぷちトレ	11:30~12:30 X55 美濃	11:30~12:30 ボディコンバット 美濃
13:00			12:30~13:00 かんたん教室 身体バランスを整える				
14:00	13:30~14:30 レスミルズピラティス 美濃		13:15~13:45 かんたん教室 らくらくストレッチ	13:15~13:45 かんたん教室 ストレッチ		13:00~14:00 ボディコンバット 美濃	
15:00							
16:00	<div data-bbox="190 949 1321 1252" data-label="Text"> <p><b>ミニレッスン30内容</b></p> <p>すっきりストレッチ・・・体の様々な箇所のかんたんなストレッチを行うクラスです。</p> <p>らくらくストレッチ・・・ムリなく楽にストレッチを行うクラスです。</p> <p>ストレッチ・・・全身の基本的なストレッチを行うクラスです。</p> <p>身体バランスを整える・・・大きめのボール等を使用して体幹強化やストレッチを行うクラスです。</p> <p>ぷちトレ・・・自重でかんたんな筋トレを行うクラスです。</p> <p>かんたん筋トレ・・・自重やダンベルなどを使用してかんたんな筋トレを行うクラスです。</p> </div>						
17:00							
18:00							
19:00							
20:00	19:30~20:30 ボディコンバット 美濃		19:30~20:30 コアクロス+α 美濃				

**マーク表記**

**安心マーク**  初めての方、体力に不安がある方も安心して楽しめます。

**シューズマーク**  踵が覆われたフィットネスシューズが必要です。

**おすすめプログラム**

**レスミルズピラティス** 従来のピラティスとパワーヨガの融合

**ボディコンバット** 格闘技系の動作でストレス解消

**X55** 全身の脂肪燃焼と筋力UP

**コアクロス (+α)** 体幹部分 (コア) を鍛える