

プログラム内容など ※休館日は8/3（月）です！

最終更新日
6月14日（木）

| 曜日 | 教室名・概要 | | 時間 | 持ち物 | お休みの日 | 居室変更日 |
|----|----------------------------------|--|-----|--|---------------------|---------------------------------|
| 月 | リズムホップダンス | 懐かしい曲から最新の曲まで！ 音楽に合わせて楽しく踊るクラスです♪ | 60分 | 室内シューズ | 7/20・8/24・8/31・9/14 | |
| | フレイルバスター ～クール制レッスン～ | フレイルを撃退せよ！ ヒップホップを中心としたダンスで有酸素運動と足腰の筋力を 向上・維持、バランスを保つようにしましょう♪ | 60分 | | | |
| | ズンバ（夜） 19:30～ | ラテン系音楽を中心に楽しく体幹を使う ダンスフィットネスです♪ | 60分 | 室内シューズ | 7/20・9/21 | |
| 火 | エンジョイピクス | 音楽に合わせて楽しく身体を動かし、 しっかり汗のかけるクラスです！ | 60分 | 室内シューズ | 8/11・9/15・9/22 | |
| | ボディバランス 【マルチケア】 | 深層部まで行き届くストレッチ・経路マッサージ・瞑想 で自分へのご褒美時間を提供します！ | 70分 | | 9/29 | |
| | ボディバランス | 古き良き時代の音楽に合わせた日常生活活動を 助長する動きのあるダンスエクササイズ♪ | 60分 | 室内シューズ | 9/29 | |
| | ラディカルフィットネス MEGADANZ® | 世界のダンスジャンル結集させたシェイプアップ・リフ レッシュダンスプログラム！ | 60分 | 室内シューズ | 8/11・9/22 | |
| 水 | ピギナー・ピラティス (通常プログラムになりま す) | ピラティス初心者の方におススメ！ 高齢者や体に不調のある人でも無理なく取り組めるエクササイズ ♪♪ | 50分 | ヨガマット (ご自身のがあれば) | 7/1・8/12・9/23 | |
| | ベーシック・ピラティス | ピラティスをもっと奥深く！ ピギナー・ピラティスから少し踏み込んだ内容のエクササイズ♪♪ | 50分 | ヨガマット (ご自身のがあれば) | 7/1・8/12・9/23 | |
| | はじめてのベリーダンス ★NEW★ | 腰や腹部を重点的に動かすことでインナーマッスルを 鍛え、体作りやダイエットに高い効果を発揮する 有酸素運動です！ | 60分 | | | |
| | リラックス夜ヨガ | 体をほくしながら疲れを取っていく夜ヨガ時間 ゆったりと心と体を整えましょう☆ | 60分 | ヨガマット (ご自身のがあれば) | 7/29・9/23 | |
| 木 | ハッピー & ジョイフラ | 心地良いフラソングに合わせて踊ることで、 心地良い有酸素運動になります♪♪ | 60分 | | | |
| | オリジナルピクス | 【火曜エンジョイピクス】の中級クラスになります 楽しく踊りながらちょっとハードに運動したい人向け！ | 60分 | 室内シューズ | 8/13 | |
| | カラダ元気体操 | 簡単な筋カトレニング、タオルストレッチなど 体も心も元気になるプログラムです♪ | 60分 | 室内シューズ、タオル ヨガマットまたは大きめの バスタオル（あれば） | | |
| | ズンバ（昼） 15:00～ | ラテン系音楽を中心に楽しく体幹を使う ダンスフィットネスです♪ | 60分 | 室内シューズ | | |
| 金 | のびのび健康体操 | 全ての運動を音楽に乗せ、誰にでも簡単に楽しく 行える健康体操です♪ | 60分 | | 8/14 | エクササイズルーム 7/10・7/24・ 8/28 |
| | ミズストレッチ50 | 50分で様々なストレッチをします♪♪ 呼吸を意識し筋肉、関節を伸ばし、リラックスやスト レス解消などを促進します♪ | 50分 | タオル | | |
| | いきいきヨガ | 心と身体の隅々までエネルギーを通し若々しく！ | 60分 | ヨガマットまたは大きめの バスタオル（あれば） | 8/14 | |
| | ラディカルフィットネス MEGADANZ® | 世界のダンスジャンル結集させたシェイプアップ・リフ レッシュダンスプログラム！！ | 60分 | 室内シューズ | | |

★祝日・特別プログラム★

祝日・特別プログラムに関しては別途ご案内させていただきます
ホームページでの案内や館内掲示をお待ちください

■ 参加者の皆様へ（参加にあたってのルール）

- ①プログラム中のマスク着用は講師を含め、個人判断となりますが、大きな声での会話・過度な密接は控えましょう。
- ②体調に異変を感じたら無理せず、インストラクターにお声がけください。
- ③レッスン終了後は床に落ちた汗や水分などを拭き取ってください。備え付けのモップがございましたらご利用ください。
- ④レッスン終了後はスタジオ内換気をさせていただきます。会話を控え速やかな退出にご協力ください。
- ⑤水分補給は適宜行いましょう。ゼリーなどのエネルギー補給も積極的に行なってください。
- ⑥特殊な事情等で、急遽変更や休止になる場合がございます。館内の掲示およびHPにて最新の情報をご確認ください。

■ マスク着用時の注意について

マスクを着用しての運動は、呼吸がしづらいために低酸素状態になる可能性があり、注意が必要です。
特に久しぶりの運動再開の場合は、身体機能が低下している恐れがあり、思わぬケガの恐れもありますので、以下の点を注意してください。

- ①心肺機能への負担に注意
低酸素状態で運動を続けると心肺機能に負担がかかります。無理をせず、つらくなったら動きを小さくするなど、負荷を少し軽くすることを意識してください。
- ②熱中症、脱水症状に注意
マスクでの運動は、湿度が保たれることで喉の渇きを感じにくくなり、脱水や熱中症の可能性が高まります。
喉が渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけてください。

■ お願い

- ①健康な方向けのプログラムです。体調は自己又は保護者による管理をお願い致します。“健康確認票”でご自分の健康状態を確認してください。無理はしないようお願い致します。
- ②以下に該当する、感染による重症化を引き起こしうる疾病をお持ちの方は、ご自身の安全のためしばらくの間、レッスン参加をお控えください。
* 糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある方。
* 人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方。
- ③クラス開始後の途中入場や途中退出は安全のためご遠慮下さい。
- ④香りの強いもの（香水・整髪料など）をつけての参加はご遠慮ください。
- ⑤ご不明な点は窓口までお尋ねください。