

プログラム内容など ※休館日は4/6（月）・6/1（月）です！

最終更新日
3月12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	4/20・5/11・5/18	
	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	5/4	
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	5/5	
	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		6/30	
	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	6/30	
	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		
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)	4/29	
	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)	4/29	
	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	体をほぐ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)	4/1・4/15・4/29・5/6	
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		4月・5月	
	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	4/30	
	カラダ元気体操	簡単な筋力トレーニング、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			
	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）		
	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。