

# プログラムの内容 ※休館日は10/6 (月)、12/1 (月) です！

最終更新日  
9月1日 (月)

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	室内シユーズ	11/10	10/13 エクササイズルーム
	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		*別途チラシをご確認ください	
	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	室内シユーズ	10/13、11/3、11/24	
火	エンジョイビクス	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	室内シユーズ		
	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			
	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	室内シユーズ		
	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	室内シユーズ	10/7	
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)	11/26	
	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)	11/26	
	ラララサーチットライト	自分の体重を使った筋力トレーニングと、有酸素運動であるリズム体操を同時に行います♪♪	60分	室内シユーズ	10/15	12/10、12/24 エクササイズルーム
	FIGHT DO® (ファイドウ)	エキサイティングな音楽に合わせて、ボグシング、ムエタイ、キックの動きを行います。	60分	室内シユーズ	10/22、11/19、12/17	
	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)	10/22、12/24	
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			
	オリジナルビクス	【火曜エンジョイビクス】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	室内シユーズ		
	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	室内シユーズ、タオル ヨガマットまたは大きめのバスタオル（あれば）	10/16	
	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	室内シユーズ	10/16	
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			
	ミズノストレッチ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	室内シユーズ		

## ★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。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すのでご利用ください。
- 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、思わず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という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。  
\*人口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。