

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	室内シューズ	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	室内シューズ	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	室内シューズ		
	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	室内シューズ		
	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	室内シューズ	10/7	
水	ビギナー・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！ ビギナー・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	
	ラララサーキットライト	自分の体重を使った筋カトレーニングと、有酸素運動 であるリズム体操を同時に行います♪♪	60分	室内シューズ	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	室内シューズ	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	室内シューズ		
	カラダ元気体操	簡単な筋カトレーニング、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）	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	室内シューズ	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	■ お願い
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、以下の点に注意してください。 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。	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。