

# 【区民センタートレーニング室 スタジオプログラムスケジュール】

2019年10月～

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	
9:00								9:00	
9:30	9:30～10:00 ストレッチ	9:30～10:00 ストレッチ	9:30～10:30 ★トリム体操 坂田	9:30～10:30 ★トリム体操 小幡	貸切/教室	9:30～10:00 オリジナルストレッチ	9:30～10:00 オリジナルストレッチ	9:30	
10:00	10:05～筋力	10:05～筋力				10:05～筋力	10:05～筋力	10:00	
10:30								10:30	
11:00	10:45～11:45 ★ヨガ I 原	10:45～11:45 ★ヨガ I 山本	10:45～11:45 ★エアロビクス (初・中級) 田辺	10:45～11:45 ★エアロリズム (初級) 石尾		11:00～12:00 ★ヒップホップ 石川芽里	11:00～12:00 ★エアロリズム (初・中級) 石尾	11:00	
11:30								11:30	
12:00								12:00	
12:30	12:15～13:15 教室	貸切/教室	12:00～13:00 教室	12:15～ 13:15 教室	12:10～12:50 椅子 エクササイズ		12:15～13:15 ★ヒップホップジャズ 藤原	12:30	
13:00			13:10～13:40 ★ダンベルシェイプ 原		13:00～14:00 ★ヨガ I 原	13:00～14:00 ★ヨガ II 松田		13:00	
13:30				13:50～14:50 ★リラックスヨガ 原	13:45～14:45 ★ピラティス 高須	14:15～14:45 ★ピラティス(立位) 西端		13:30	
14:00	13:45～14:45 ★脂肪燃焼 ステップ 八谷						14:30～15:30 ★エアロビクス (初・中級) 石川類	13:35～14:05 オリジナルストレッチ	14:00
14:30								14:30	
15:00	15:00～16:00 ★体幹・骨盤 コンディショニング ヨガ 峯本	15:15～16:15 ★トリム体操 中澤	貸切/教室	15:00～16:00 ★ベーシック ヨガ 原 ※定員35名	15:00～15:45 ★ピグナーエアロ 西端		14:30～15:30 ★ヨガ I 酒井	15:00	
15:30									15:30
16:00		16:30～18:30 教室				16:00～18:40 教室	16:00～16:45 ★マニッシュワークアウト BRAFT 徳岡	16:00～17:00 ★脂肪燃焼 ステップ 小嶋	16:00
16:30							17:00～19:00 教室		16:30
17:00								17:00	
17:30								17:30	
18:00				18:00～19:00 教室				18:00	
18:30		18:45～19:15 筋力トレーニング 大窪						18:30	
19:00	19:00～20:00 ★ヨガ II 小松		19:00～20:00 ★バレエ基礎 山村		19:00～20:00 ★ジャズダンス 神		貸切/教室	19:00	
19:30		19:30～20:30 ★ヒップホップ 後藤		19:30～20:20 ★ダンス 酒井				19:30	
20:00								20:00	
20:30	20:15～21:15 ★ズンバ 江原		20:15～21:15 ★ピラティス 山村	20:30～21:30 ★パワー-ヨガ 酒井	20:15～21:15 ★シンプルステップ 小嶋			20:30	
21:00								21:00	
22:00								22:00	

- ◇貸切の時間帯は、教室事業で使用する場合があります。詳細はスタッフにお問い合わせください。
- ◇プログラム名の前に★印のあるものは、参加券が必要になります。
- ◇参加券は区内在住者は開始90分前から、区外在住者は開始30分前から配布いたします。
- ◇トリム体操(水曜・木曜)はチケット配布時間が上記と異なります。(区民8:45～配布、区外9:15～配布)
- ◇月曜・火曜・水曜・木曜10:45～開始の教室は区内在住者はチケット配布時間が上記と異なります。  
(区民9:05～配布、区外10:15～配布)
- ◇区内在住者は「利用カード」を発行致します。
- ◇区内在住が確認できる書類をご提示ください。
- ◇初めて施設を利用するお客様には、初回者講習会を受講して頂いております。

# 区民センタートレーニング室 スタジオプログラム

目黒区民センター体育館 TEL 03-3711-1139

プログラム	定員	参加券	シューズ	時間	強度 難易度		内容
					低・中・高	初・中・上	
リラックスヨガ	44名	◎	-	60分	☆	☆	全身を伸ばしたり、ほぐしたりしながら呼吸を感じ、心身共にリラックスします。
ヨガⅠ	44名	◎	-	60分	☆	☆	いくつもの基本ポーズと呼吸法で心身の調和を図ります。高いリラックス効果と共に健康増進を目指します。
ヨガⅡ	44名	◎	-	60分	☆☆	☆☆	いくつものポーズと呼吸法で心身の調和を図ります。高いリラックス効果と共に健康増進を目指します。ヨガⅠより運動量の多いクラスです。
パワーヨガ	44名	◎	-	60分	☆☆☆	☆☆☆	ヨガのポーズの中で筋力を必要とするものを取り入れ、呼吸と動作を意識し、ボディメイクとメンタル調整を行います。
体幹・骨盤コンディショニングヨガ	44名	◎	-	60分	☆☆	☆☆	体幹・骨盤を意識したヨガのポーズを中心にボディメイクとメンタル調整を行います。
ベーシックヨガ	35名	◎	-	60分	☆	☆	基本的なポーズをブロックやベルトなどの補助具を使い練習します。他のヨガクラスよりも定員の少ない少人数でゆったりと行います。
ピラティス	40名	◎	-	60分	☆	☆☆	体幹を意識して、筋力トレーニングを取り入れながら、姿勢改善を目指すためのクラスです。
ピラティス（立位）	40名	◎	-	30分	☆	☆	立位で行い、関節の正しい動きにより、体幹を中心に意識させながら鍛える筋力トレーニングのクラスです。
エアロピクス	35名	◎	○	60分	☆☆	☆☆	初級者～中級者におすすめ!!軽快なリズムに合わせて、全身を動かし、体脂肪を燃焼させるエクササイズです。
エアロスリム	35名	◎	○	60分(木)	☆	☆	初心者におすすめ!!有酸素運動と体幹の筋肉を鍛えていくプログラムです。ダイエットにぴったりのクラスです。
				60分(日)	☆☆	☆☆	初級者～中級者におすすめ!!有酸素運動と体幹の筋肉を鍛えていくプログラムです。ダイエットにぴったりのクラスです。
ビギナーエアロ	35名	◎	○	45分	☆	☆	音楽に合わせて簡単なステップの体操を行います。楽しく運動したい方、ぜひご参加ください。
ダイナミックエアロ	35名	◎	○	60分	☆☆☆	☆☆☆	エアロピクスの醍醐味、エキサイティングなエアロピクスを楽しめます。
シンプルステップ	32名	◎	○	60分	☆	☆	音楽に合わせ、シンプルな基本動作でステップ台への昇降運動を繰り返し脂肪燃焼や足腰強化に効果的有酸素運動です。
脂肪燃焼ステップ	32名	◎	○	60分	☆☆	☆☆	昇降運動を繰り返し、脂肪燃焼効果に加え、筋力・筋持久力を鍛える、踏み台を使った運動強度の高い有酸素運動です。
ズンバ	35名	◎	○	45分	☆☆	☆☆	ラテンの音楽をはじめ、世界中のダンス音楽を取り入れたダンスエクササイズです。パーティのように楽しめます。
ジャズダンス	35名	◎	○	60分	☆☆	☆☆	身体のコントロールをしながらジャズの動きをベースとし、ジャズミュージックや幅広いジャンルの音楽に合わせて踊る、ダンススタイルです。
ヒップホップジャズ	35名	◎	○	60分	☆☆	☆☆	ヒップホップのグルーブ感、パワー、ジャズのベースでもあるターンやキレのある動きを兼ねそなえたダンススタイルです。
ヒップホップ	35名	◎	○	60分	☆☆	☆☆	ダンスに必要な基礎、動きのステップ等を繰り返しやりながら、ヒップホップの曲を中心に踊る、ストリートダンスの中でも、もっとも代表的なダンスの一つです。
バレエ基礎	27名	◎	-	60分	☆	☆	バレエの基礎、バーを使用しバレエに必要な基本動作を習得できるクラスです。音楽に合わせて楽しく学びます。(バレエシューズまたは靴下でご参加ください)
ダンベルシェイプ	30名	◎	○	30分	☆	☆	シンプルなステップ台昇り降りやダンベル運動を、ゆっくり丁寧に、脂肪燃焼を促進します。
マーシャルワークアウト	35名	◎	○	45分	☆☆☆	☆☆☆	格闘技の動きを取り入れた、脂肪燃焼を中心とした運動強度の高いエクササイズクラスです。(ボクシングエクササイズ系)
ストレッチ	-	-	-	30分	☆	☆	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。
オリジナルストレッチ	-	-	-	30分	☆	☆	インストラクターオリジナルストレッチです。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。(トレーニング器具を使用する場合もございます)
筋力トレーニング	-	-	-	10/30分	☆	☆	筋力増強の効果が得られます。姿勢保持能力の向上、転倒予防、移動能力の向上を図ることができ、生活の質が向上します。
椅子エクササイズ	-	-	○	40分	☆	☆	椅子に座ったままで行うストレッチや簡単な筋力トレーニングを中心とした、運動初心者のかた、おすすめなクラスです。
トリム体操	35名	◎	○	60分	☆	☆	体力に自信のないかたや運動が苦手なかた、高齢者でも気軽に始められ、ストレッチや簡単な体操で、心身ともにバランスのとれた身体へと導いていくことを目的とした体操です。

## ※ご利用上のご注意※

◇スタジオプログラムを初めてご利用されるかたは『初回者講習会』をお受け下さい

◇スタジオプログラムの参加につきましては、トレーニング室の利用料金に含まれます

◇◎は参加券、○はシューズが必要です。参加券は、区内在住者は開始90分前から、区外在住者は30分前から事務室 受付にて配布致します。受け取りは、先着順・1人1枚です。参加券がなくなり次第、配布を終了致します  
区内在住者は、事前に区民利用カードを発行しますので、区内在住を確認できる書類をご持参ください

◇トリム体操(水・木)はチケット配布時間が上記とことなりますのでご注意ください。(区民8:45～配布、区外9:15～配布)

◆(月・火・水・木)10:45～開始の教室は区内在住はチケット配布時間が上記と異なります。(区民9:05～配布、区外10:15～配布)

◇開始15分前からスタジオにご入室できます  
(一部のプログラムは開始5分前からとなります。)

◇開始5分前にはスタジオにお集まりください。プログラム開始後の途中入場はできません

◇安全にプログラムをお楽しみいただくために、インストラクターの指示に従ってください