

エアロスタジオレッスン タイムスケジュール

2026年 4月~6月

上三川いきいきプラザ
0285-57-0211

	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT	日	SUN
10:00					9:30~11:30									
30		10:00~10:45 初級STEP 関口 25名	10:00~10:50 初級エアロ 村山 26名		貸し出し		10:00~10:45 チャレンジSTEP 橋 25名		10:00~10:30 コアリセット 前原 26名		10:00~10:45 ピラティス MICHIO 27名		10:00~11:00 らくらく 関節体操 黒崎 30名	
11:00		11:05~11:55 ナチュラル フローヨガ 芝野 30名	11:10~11:55 ピラティス MICHIO 27名		(生命の貯蓄体操)		11:05~12:05 らくらく 関節体操 黒崎 30名		10:50~11:40 リフレッシュヨガ 齋藤 30名		11:05~11:55 HIT THE BEAT KATSU 25名		11:20~11:50 リンパドトックス 黒崎 26名	
12:00		12:15~13:05 MOVE ON PUMP Naoki 20名	New 12:15~12:45 週替わり② 20名		11:55~12:40 エンジョイSTEP 村山 25名		12:25~12:55 ポールストレッチ 黒崎 26名		12:00~12:50 初級エアロ 齋藤 26名				12:10~13:00 初級エアロ 橋 26名	
13:00		13:30~14:00 週替わり①	担当変更 13:05~13:55 ZUMBA Yuna 28名		13:00~13:50 ハタヨガ AYUMI 30名		13:15~13:45 初級STEP 代田 25名		13:30~15:30				13:20~14:05 週替わり⑤ 橋	
14:00		14:20~15:10 フィットネスフラ 阿部 28名	14:15~15:05 セラビーヨガ 阿久津 30名		New 14:10~15:00 週替わり③ 20名		14:05~14:55 はじめてエアロ 代田 26名		貸し出し (ダンスサロン)				14:25~15:10 MOVE ON NEXT Naoki 20名	
16:00	週替わりレッスン日程													
30	①	第1・3 月曜日	はじめてSTEP 25名	担当:前原										
		第2 月曜日	ポディメンテナンス 骨盤体操Q-ren 28名	担当:阿部										
		第4 月曜日	Q-ren ハッピー☆チェア エクササイズ 15名											
17:00	②	第1・3 火曜日	健康体操	担当:所										
		第2・4 火曜日	ポディバランス	担当:前原										
18:00	③	第1・3 水曜日	POUND®	担当:齋藤										
		第2・4 水曜日	D.KICK	担当:亀森										
19:00	④	第1・3 金曜日20:35~21:25	ZUMBA	担当:代田										
		第2・4 金曜日20:35~21:20	初級STEP 25名	担当:霧村										
20:00	⑤	第1・3 日曜日	初級STEP 25名	担当:橋										
		第2・4 日曜日	ポディコンディショニング28名											
20:00		20:10~20:40 ポディバランス 前原 20名	20:30~21:20 ZUMBA ami 28名		19:35~20:20 シェイプSTEP 代田 25名		19:35~20:25 ポディメンテナンス 骨盤体操Q-ren 阿部 26名		19:25~20:15 リラックスヨガ 甲高 30名		18:15~19:05 大人のHIPHOP U-mi 25名			
21:00		20:55~21:40 GROUP fight 45 Naoki 20名			20:40~21:30 ナチュラル フローヨガ 芝野 30名		20:45~21:35 HIT THE BEAT KATSU 25名		20:35~21:25 週替わり④					
22:00														




- ◆非会員様がレッスンを受講する際は、施設使用料+体験教室のチケットが必要です。
- ◆参加希望の前レッスン中に抽選札をマシン受付でお取りください。
※朝最初のレッスンは9:05~配布。夜最初のレッスンは19:00~配布。
- ◆ご自身以外の場所取りはご遠慮ください。
- ◆安全管理上、レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。インストラクターの案内に従ってください。
- ◆レッスン参加者を抽選により決定をする場合がございます。詳細は別紙にてご確認ください。

◆エアロスタジオプログラム要項◆

脂肪燃焼プログラム(対象:高校生以上)

【運動強度】 ☆…初心者～ ★…～初級者 ★☆…～中級者 ★★…中級者～

【難易度】 1…弱 2…中 3…強

レッスン	定員	強度	難易度	レッスン紹介
はじめてエアロ	26	☆	1	シンプルな動きを組合わせて気持ち良く体を動かします。音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼、ストレス解消ができます。
初級エアロ	26	★	1	基本のステップを組み合わせで動きます。はじめてエアロより少し運動強度が高くなります。
はじめてSTEP	25	☆	1	STEP台を使い、音楽に合わせて有酸素運動を行うクラスです。STEPが初めての方を対象にした入門クラスです。
初級STEP	25	★	1	基本のステップを中心に動きを組み合わせで台の昇降運動を楽しむクラスです。
シェイプSTEP	25	★☆	1	台の昇降運動とトレーニングを交互に行って脂肪燃焼を目的としたクラスです。
エンジョイSTEP	25	★☆	2	基本のステップに慣れた方を対象としたクラスです。初級STEPより運動強度や難易度は高くなります。
チャレンジSTEP	25	★★	3	エンジョイSTEPに慣れた方を対象としたクラスです。パリエーションとコンビネーションを楽しみましょう。
 ZUMBA	28	☆	1	ラテンを始め、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。
 fight	20	★☆	2	総合格闘技とボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。シンプルでダイナミックな動きを音楽に合わせて行います。
 D.Kick	20	☆	1	キックボクシングエクササイズとボディメイキング(筋力トレーニング)のオールインワンプログラム。自尊心向上・メンタル強化やホルモンのバランス力強化を目的としています！自分史上最強の自分に会ってみませんか？
POUND®	20	☆	1	専用のドラムスティックを使用し、ドラムの動きにインスパイアされたカーディオセッションプログラム。短時間で脂肪燃焼・ストレス発散効果大！

身体機能向上プログラム(対象:高校生以上)

レッスン	定員	強度	難易度	レッスン紹介
MOVE ON NEXT	20	★★	2	エアロビクス・ランニング・筋力トレーニング・高強度インターバルトレーニングを簡単な動きと音楽に合わせて行う身体機能向上を目的としたクラスです。下半身の強化に最適です。 ※高強度トレーニングの際には、膝・股関節などに不安がある方は(オプション)低強度にも変更可能です。

筋向上プログラム(対象:高校生以上)

レッスン	定員	強度	難易度	レッスン紹介
HIIT THE BEAT	25	★	1	腹筋・スクワット・腕立て伏せなどに簡単なブレイクダンスの要素を組み合わせた新感覚のプログラムです。持久力、筋力、バランス感覚、リズム感、柔軟性など総合的な機能をカッコよく鍛えられます。
MOVE ON PUMP	20	★☆	2	バーベルを使って筋力トレーニングを行います。シンプルな動きと音楽に合わせて基礎筋力向上・体力向上を目指します。

健康増進プログラム(対象:高校生以上)

レッスン	定員	強度	難易度	レッスン紹介
セラピーヨガ	30	☆	1	リンパを流して毒素を排泄させながら、体の詰まりを取り除き体調改善・メンテナンスに役立てます。
リフレッシュヨガ	30	☆	1	呼吸と身体を意識しながら行うリラクゼーション系ヨガです。毎回1・2個チャレンジポーズも少し入ります。
ハタヨガ	30	☆	1	基本的なヨガのポーズを1つ1つゆっくり丁寧に呼吸を合わせて行います。ハは「太陽(吸う息)」で、タは「月(吐く息)」を意味します。
リラクゼーションヨガ	30	☆	2	ゆったりとした呼吸とポーズで日々の疲れを取り除きます。初めての方もご参加いただけるクラスです。
ナチュラルフローヨガ	30	★☆	2	呼吸と動作に意識を向けます。内側の温まりを感じたり、大きく体を動かすことで集中力を高めます。日常では使わない筋肉も動かします。
ピラティス	27	☆	1	正しい操作を学習しバランスや流れを正常化、エネルギーの満ちた身体づくりをします。
ボディコンディショニング	26	☆	1	トレーニングによって、身体の柔軟性を高め表層筋・深層筋を意識しながら身体全体のバランスを整えます。(トレーニング部位によってダンベル・ボール・STEP台など使用)
らくらく関節体操	30	☆	1	関節はヒジやヒザだけでなく背中や腰にもあるので、あらゆる関節をほぐし緩めることによって身体がリセットされ、動きがスムーズになり、関節の可動域も改善します。(個人差あり)
リンパデトックス	26	☆	1	リンパの流れを整え、体内の機能を改善していきます。さらに、リンパの流れを活性化させ、体に溜まった老廃物を出していきます。
ボディメンテナンス 骨盤体操Q-ren	26	☆	1	誰にでもできるストレッチ、セルフ筋膜リリース、骨盤体操、腰痛膝イタ予防と改善のための体操、リラクゼーションを行います。ゆらゆら・ほぐすといった簡単な動作でお休み前のリラクゼーションにおすすめです。※ゆったりとした服装でお越しください。
ボールストレッチ	26	☆	1	ストレッチボールによって様々な動作を行い、バランスを知るプログラムです。どなたでも参加できます。
コアリセット	26	☆	1	ストレッチボールによって体の筋肉を緩めてリラックスしていき、緊張した筋肉を本来の状態にリセットしていきます。

健康体操プログラム(対象:高校生以上)

レッスン	定員	強度	難易度	レッスン紹介
ボディバランス	20	☆	1	バランスボールを使って、アウトターやインナーの筋肉を鍛え体を引き締めます。
Q-ren ハッピー☆ チェアエクササイズ	15	☆	1	椅子に座って行う低負荷で簡単な体操です。無理なくマイペースでOK！飲み物・タオルを持ってお越しください。皆さんの元気な毎日をお手伝いします！
健康体操	20	☆	1	スモールボール・マットなどを使い、全身運動や脳トレをおこないます！心もカラダも笑顔で元気になりましょう♪

カルチャープログラム(対象:高校生以上)

レッスン	定員	強度	難易度	レッスン紹介
フィットネスフラ	26	☆	1	ハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動でどなたでも参加いただけます。フラダンスにフィットネス要素をプラスしたクラスです。
大人のHIPHOP	25	☆	1	音楽に合わせてリズムよく、基本のステップや動きを中心にダンステクニックを身に付けます。