

エアロスタジオレッスン タイムスケジュール

2026年 10月～12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 メンテナンスヨガ 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 リンパデトックス 黒崎 26名	
12:00		12:15～13:05 MOVE ON PUMP Naoki 20名	12:15～12:45 健康体操 所 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	13:05～13:55 ZUMBA Yuna 28名		New 13:00～13:50 ウェーブリング ストレッチ 村山 30名		13:15～13:45 初級STEP 代田 25名		13:30～15:30				13:20～14:05 MOVE ON NEXT Naoki 20名	
14:00		14:20～15:10 フィットネスフラ 阿部 28名	14:15～15:05 セラピーヨガ 阿久津 30名		New 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)				14:25～15:15 ナチュラル フローヨガ 芝野 30名	
15:00														
16:00	週替わりレッスン日程													
30	①	第1・3 月曜日	ボディメンテナンス 骨盤体操Q-ren 26名	担当:阿部										
17:00	②	第2・4 月曜日	Q-ren/ハッピー☆チャ エクササイズ 15名	担当:Naoki										
30	③	第1・3 月曜日 20:30～21:15	fight 45	担当:亀森										
18:00	④	第2・4 月曜日 20:30～21:20	DKICK CARDIO FITNESS EXERCISE	担当:亀森										
30		第1・3 水曜日 14:10～15:00	DKICK CARDIO FITNESS EXERCISE	担当:Naoki										
19:00		第2・4 水曜日 14:10～14:55	fight 45	担当:Naoki										
20:00		第1・3 金曜日 20:35～21:25	ZUMBA 28名	担当:代田										
21:00		第2・4 金曜日 20:35～21:20	初級STEP 25名	担当:霜村										
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。大人のHIPHOPは17:30～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	2 6	☆	1	シンプルな動きを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	2 6	★	1	基本のステップを組み合わせて動きます。はじめてエアロより少し運動強度が高くなります。
初級STEP	2 5	★	1	基本のステップを中心に動きを組み合わせて台の昇降運動を楽しむクラスです。
シェイプSTEP	2 5	★☆	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	2 5	★☆	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	2 5	★★	3	エンジョイSTEPに慣れた方を対象としたクラスです。バリエーションとコンビネーションを楽しみましょう。
 ZUMBA	2 8	☆	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。
 GROUP fight	2 0	★☆	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	2 0	☆	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？

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
<u>MOVE ON NEXT</u>	2 0	★★	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、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	2 5	★	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。
<u>MOVE ON PUMP</u>	2 0	★☆	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	3 0	☆	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	3 0	☆	1	呼吸と身体を意識しながら行うリラックス系ヨガです。毎回1・2個チャレンジポーズも少し入ります。
メンテナンスヨガ	3 0	☆	1	その日の身体を感じながら、筋肉をほぐしたり使ったり、ゆっくりメンテナンスをしながら動いていきましょう。
リラックスヨガ	3 0	☆	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	3 0	★☆	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きます。
ピラティス	2 7	☆	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。
ウェープリングストレッチ	3 0	☆	1	特殊なリングを使って『緩める・伸ばす・引き締める』を目的としたクラスです。
らくらく関節体操	3 0	☆	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	2 6	☆	1	リンパの流れを整え、体内部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	2 6	☆	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。 ゆらず・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	2 6	☆	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。 ※痛み・腫れがある、整形外科的疾患・内科疾患がある方はご遠慮ください。
コアリセット	2 6	☆	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。※痛み・腫れがある、整形外科的疾患・内科疾患がある方はご遠慮ください。

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
Q-ren ハッピー☆ チェアエクササイズ	1 5	☆	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	2 0	☆	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	2 8	☆	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	2 5	☆	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。