

# 福岡市総合体育館 フィットネス教室 (場所：多目的室B)

## 週間プログラムスケジュール 2020年4月～

月	火	水	木	金
健康ストレッチ	健康ストレッチ	健康ストレッチ	健康ストレッチ	健康ストレッチ
9:20～9:50	9:20～9:50	9:20～9:50	9:20～9:50	9:20～9:50
コアバランス エクササイズ <b>NEW</b>	骨盤シェイプアップ (多目的室A-1)	健康体操*	ステップ*	ZUMBA*
10:00～10:50	10:00～11:00	10:00～11:00	10:30～11:15	10:30～11:20
らくらくエアロ*	らくらくエアロ* (多目的室A-1)	ZUMBA GOLD*		
11:10～11:50	11:15～11:55	11:30～12:15		
ヨガ	ステップ*	らくらくエアロ*	ZUMBA*	骨盤 シェイプアップ
13:30～14:30	13:00～13:45	13:00～13:40	13:30～14:20	13:30～14:30
健康体操*	パワーヨガ <b>NEW</b>	健康づくりヨガ	コツ骨体操	
14:45～15:45	14:00～14:50	14:00～15:00	14:30～15:00	
コツ骨体操		シェイプエアロ*		
18:45～19:15		19:00～19:45		
シェイプエアロ*	ピラティス	ヨガ	ファイティング エクササイズ*	ZUMBA* (多目的A-1)
19:30～20:15	20:05～20:55	20:00～21:00	20:00～20:45	20:00～20:50
	ZUMBA*		健康ストレッチ	ヨガ (多目的A-1)
	21:05～21:55		21:00～21:30	21:00～22:00

※健康ストレッチ教室・コツ骨体操は、どなたでも無料でご参加いただけます。

※休館日・・・毎月第3月曜日(第3月曜日が祝日の場合は翌火曜日)、年末年始。

### 〇フィットネス教室参加料金

1回券	500円	お好きなフィットネス教室に参加できる1回券です。
1ヶ月定期券	4,000円	お好きなフィットネス教室に参加できる1ヶ月定期券です。
1ヶ月共通定期券	7,000円	トレーニングルーム利用とフィットネス教室の参加ができる1ヶ月共通券です。

### 〇フィットネス教室参加について

- 教室開始30分前から、総合受付にて整理券を配付します(\*整理券はお一人様一枚のみのお渡しとなります。)
- 1回券をご利用の方は整理券を受け取ってから券売機でチケットを購入するようお願いします。
- チケットはトレーニングルーム受付にて提出し、整理券は各教室の講師にお渡しください。
- 定期券の方は整理券を受け取ってからトレーニングルーム受付にて個人利用カードを提出し、整理券は各教室の講師にお渡しください。
- 安全に運動していただく為、教室開始時間を過ぎての入室はご遠慮いただきます。
- 運動しやすい服装、タオル、飲料水、\*印の教室は室内用シューズが必要になります。
- 男女各更衣室にロッカー(100円リターン式)、シャワールーム(無料)をご利用いただけます。
- 共通定期券の方でトレーニングルームを利用される場合は、事前に初回講習会の受講が必要になります。(予約制)

### 〇フィットネス教室プログラム内容

☺ 初心者    ☆ 初級～中級    ☆☆☆ 中級

種目	プログラム内容	定員
らくらくエアロ*	音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。基本の動きを習得しながら体力アップ、シェイプアップに効果的です。	☆☆ 30名
シェイプエアロ*	弾み動作を取り入れたエアロピクスと筋カトレーニングを行います。筋力アップ、脂肪燃焼、ストレス解消に効果的です。	☆☆☆ 30名
ヨガ	ヨガの基本的なポーズと呼吸法でリラックス。やさしく身体をほぐします。	☆☆ 25名
健康づくりヨガ	動きと呼吸を組み合わせることで、ストレスをやわらげ、今より健康に導きます。	☆☆ 25名
パワーヨガ	呼吸と動きを運動させながら身も心もリフレッシュします。筋肉強化や柔軟性も養われ基礎代謝アップダイエットにも効果的です。	☆☆☆ 25名
ステップ*	ステップ台を使用し、昇降運動を中心とした有酸素運動です。足腰強化、脂肪燃焼、体力向上に効果的です。	☆☆☆ 20名
ZUMBA*	世界中の様々な音楽に合わせて踊るダンスプログラムです。脂肪燃焼でシェイプアップ、ストレス解消にも繋がります。	☆☆☆ 30名
ZUMBA GOLD*	フィットネス初心者やダンス初心者、シニアの方を対象としたZUMBAプログラムです。簡単なステップを中心に、安全に楽しく踊ります☺	☆☆☆ 25名
ピラティス	体幹(コア)やインナーマッスル(深層筋)を鍛えます。基礎代謝を高め姿勢改善にも効果的。しなやかなボディラインを目指します。	☆☆ 25名
コアバランスエクササイズ	インナーマッスルを刺激し、ピラティスの要素を踏まえたエクササイズです。美しい姿勢を作り、腰痛や肩こりの改善などに繋がります。	☆☆ 25名
ファイティングエクササイズ*	格闘系のエクササイズと筋カトレーニングをミックスしたプログラムです。シェイプアップ、ストレス解消に効果的です。	☆☆☆ 30名
健康体操*	簡単なリズム体操や自体重を使った筋トレを行います。肩こり、腰痛予防に効果的です。	☺ 25名
骨盤シェイプアップ	骨盤のゆがみを矯正しながら、筋トレや有酸素運動でシェイプアップ。ダイエットにお勧めのエクササイズです。	☆☆ 25名
コツ骨体操(無料)*	チューブを使っての筋トレ。サーキットトレーニングで短時間で効果的に筋力アップを引き出します。	☺ 25名
健康ストレッチ(無料)	簡単なストレッチのプログラムです。運動前のウォーミングアップに運動を始めたばかりの方にお勧めです。	☺ 25名

照葉積水ハウスアリーナ

〒813-0017 福岡市東区香椎照葉1丁目1-1  
TEL 092-410-0314