



# スタジオ・プール教室のご案内

| 教室名               | 強度  | 内容・効果                                                                         | 定員  |
|-------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ◆レズミルズ・ラディカルプログラム |     |                                                                               |     |
| ボディコンバット          | ★★★ | キックボクシング・ムエタイ・空手を始めとした格闘技にヒントを得た全身トレーニングです                                    | 30名 |
| ボディパンプ            | ★★  | 音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行い全身をシェイプアップするプログラムです                                    | 25名 |
| ボディバランス           | ★★  | ヨガ・太極拳・ピラティスなど最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせ音楽にのせて行うエクササイズです                | 30名 |
| ボディジャム            | ★★  | 様々なジャンルの音楽とダンスの楽しさを体感できるダンスカーディオワークアウトプログラム。最新のダンススタイルとともにもっともホットなサウンドを体感できます | 30名 |
| レズミルズダンス          | ★★  | 1曲で振りが完結するダンスエクササイズ。同じ動きを繰り返し行っていくのでダンス未経験者の方にもおすすめのクラスです                     | 30名 |
| メガダンス             | ★★  | ヒップホップ・ラテン・ジャズなど世界のダンスをランダムにミックスしたダンス系エアロビクスです                                | 30名 |

|                 |   |                                                              |     |
|-----------------|---|--------------------------------------------------------------|-----|
| ◆コンディショニング      |   |                                                              |     |
| ヨガ              | ★ | 呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせることで身体の緊張をほぐしヨガのいろいろなポーズで心と身体のバランスを整えます        | 30名 |
| ピラティス           | ★ | 姿勢・柔軟性・筋力そしてバランス力を改善、強化するために設計されたエクササイズと身体の動作法です             | 30名 |
| 背骨<br>コンディショニング | ★ | 「関節を効果的にゆるめる体操」「身体の歪みを整える体操」「骨を正しい位置で保つ筋力トレーニング」の3種類の運動を行います | 30名 |
| リズム体操           | ★ | ウォーキングを中心としたシンプルな動作で全身バランスよく動かす有酸素運動のクラスです                   | 30名 |

|               |   |                                                           |     |
|---------------|---|-----------------------------------------------------------|-----|
| ◆サークル         |   |                                                           |     |
| いきいき<br>プラチナ塾 | ★ | 「ロコモ」の予防のために運動を楽しみながら行うサークルです。筋肉を鍛えることにより姿勢や動作の改善にもつながります | 30名 |

|                       |    |                                                               |     |
|-----------------------|----|---------------------------------------------------------------|-----|
| ◆ダンスエクササイズ・格闘技系エクササイズ |    |                                                               |     |
| ZUMBA                 | ★★ | ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです                       | 30名 |
| ZUMBA GOLD            | ★  | 中高齢者の方やダンス初心者の方などを対象としたプログラムです。急な方向転換が無くダンスが苦手な方でも分かり易くできています | 30名 |
| フラダンス                 | ★  | 基礎のステップから練習して踊りをつくっていきます。初心者の方にもおすすめのクラスです                    | 30名 |
| ファイト<br>マーシャル         | ★★ | ボクシングの動きを音楽にのせて行います。全身はもちろん、背中・胸・腰周りの引き締め効果があります              | 30名 |



|               |    |                                                   |     |
|---------------|----|---------------------------------------------------|-----|
| ◆プール          |    |                                                   |     |
| 4泳法           | ★★ | 4泳法を無駄なく楽に泳げるようになりたい方におすすめ。初めての方でもご参加いただけます       | 10名 |
| アクアファイター      | ★  | 格闘技の動きを取り入れた水中でのエアロビクスダンスエクササイズです                 | 10名 |
| 水中リズムウォーキング   | ★  | 水中で身体に負担をかけず音楽を聴きながら歩く運動。関節に優しく全身の筋肉を無理なく使えるクラスです | 20名 |
| ラジオ体操<br>(無料) | ★  | 体力向上と健康の増進を目的とした体操です。毎日プールサイドで行っています              |     |

※教室・サークルは参加料が必要です。施設利用料いただきません  
 ※無料教室は施設利用料のみでご参加いただけます  
 ※教室前後30分を超える場合、別途施設利用料をいただきます

うきはアリーナ ☎0943-74-8080



# 2025年度第2期(7～9月)コース型運動教室&サークル 日程料金表

## 《スタジオ教室》

### ◆火曜日

| 番号 | 教室名         | 定員<br>(名) | 曜日・時間 |             | 分数<br>(分) | 講師  | 日程詳細      |         |        | 回数・金額(税込) |    |   |       |
|----|-------------|-----------|-------|-------------|-----------|-----|-----------|---------|--------|-----------|----|---|-------|
|    |             |           |       |             |           |     | 7月        | 8月      | 9月     |           |    |   |       |
| 1  | リズム体操       | 30        | 火     | 10:30～11:15 | 45        | 初瀬  | 8・15・29   | 5・19・26 | 2・9・30 | 全         | 9  | 回 | 6,300 |
| 2  | 水中リズムウォーキング | 10        | 火     | 11:45～12:30 | 45        |     | 8・15・29   | 5・19・26 | 2・9・30 | 全         | 9  | 回 | 6,300 |
| 3  | ヨガ          | 30        | 火     | 11:45～12:45 | 60        | 関   | 1・8・15・29 | 5・19・26 | 2・9・30 | 全         | 10 | 回 | 9,000 |
| 4  | いきいきプラチナ塾   | 30        | 火     | 13:00～13:45 | 45        | 入江  | 1・8・15・29 | 5・19・26 | 2・9・30 | 全         | 10 | 回 | 3,000 |
| 5  | ファイトマーシャル   | 30        | 火     | 20:15～21:15 | 60        | 佐々木 | 1・8・15・29 | 5・19・26 | 2・9・30 | 全         | 10 | 回 | 9,000 |

### ◆水曜日

|    |             |    |   |             |    |    |              |         |            |   |    |   |        |
|----|-------------|----|---|-------------|----|----|--------------|---------|------------|---|----|---|--------|
| 6  | ピラティス       | 30 | 水 | 10:00～10:45 | 45 | 山本 | 2・9・16・23・30 | 6・20・27 | 3・10・17・24 | 全 | 12 | 回 | 8,400  |
| 7  | ZUMBA GOLD  | 30 | 水 | 11:00～11:45 | 45 |    | 2・9・16・23・30 | 6・20・27 | 3・10・17・24 | 全 | 12 | 回 | 8,400  |
| 8  | フラダンス       | 30 | 水 | 12:00～13:00 | 60 | 高田 | 2・9・16・23・30 | 6・20・27 | 3・10・17・24 | 全 | 12 | 回 | 10,800 |
| 9  | 背骨コンディショニング | 30 | 水 | 13:15～14:00 | 45 | 山本 | 2・9・16・23・30 | 6・20・27 | 3・10・17・24 | 全 | 12 | 回 | 8,400  |
| 10 | レズミルズダンス    | 30 | 水 | 19:00～19:30 | 30 | 船木 | 2・9・16・23・30 | 6・20・27 | 3・10・17・24 | 全 | 12 | 回 | 6,000  |
| 11 | メガダンス       | 30 | 水 | 19:45～20:30 | 45 | 入江 | 2・9・16・23・30 | 6・20・27 | 3・10・17・24 | 全 | 12 | 回 | 8,400  |
| 12 | 4泳法         | 10 | 水 | 11:30～12:30 | 60 | 下田 | 2・9・16・23・30 | 6・20・27 | 3・10・17・24 | 全 | 12 | 回 | 10,800 |

### ◆木曜日

|    |             |    |   |             |    |      |               |         |            |   |    |   |       |
|----|-------------|----|---|-------------|----|------|---------------|---------|------------|---|----|---|-------|
| 13 | 背骨コンディショニング | 30 | 木 | 11:00～11:45 | 45 | Hisa | 3・10・17・24・31 | 7・21・28 | 4・11・18・25 | 全 | 12 | 回 | 8,400 |
| 14 | ボディコンバット    | 30 | 木 | 12:00～12:45 | 45 | 笹倉   | 3・10・17・24・31 | 7・21・28 | 4・11・18・25 | 全 | 12 | 回 | 8,400 |
| 15 | ヨガ          | 30 | 木 | 13:00～13:45 | 45 | 石井   | 3・10・17・24・31 | 7・21・28 | 4・11・18・25 | 全 | 12 | 回 | 8,400 |
| 16 | ボディバランス     | 30 | 木 | 19:30～20:00 | 30 | 西山   | 3・10・17・24・31 | 7・21・28 | 4・11・18・25 | 全 | 12 | 回 | 6,000 |
| 17 | ボディコンバット    | 30 | 木 | 20:15～21:00 | 45 |      | 3・10・17・24・31 | 7・21・28 | 4・11・18・25 | 全 | 12 | 回 | 8,400 |

### ◆金曜日

|    |          |    |   |             |    |    |            |           |            |   |    |   |        |
|----|----------|----|---|-------------|----|----|------------|-----------|------------|---|----|---|--------|
| 18 | ピラティス    | 30 | 金 | 19:15～20:00 | 45 | 山本 | 4・11・18・25 | 1・8・22・29 | 5・12・19・26 | 全 | 12 | 回 | 8,400  |
| 19 | ZUMBA    | 30 | 金 | 20:15～21:00 | 45 |    | 4・11・18・25 | 1・8・22・29 | 5・12・19・26 | 全 | 12 | 回 | 8,400  |
| 20 | アクアファイター | 10 | 金 | 20:15～21:00 | 45 | 下田 | 4・11・18・25 | 1・22・29   | 5・12・19・26 | 全 | 11 | 回 | 7,700  |
| 21 | 4泳法      | 10 | 金 | 11:00～12:00 | 60 | 本松 | 4・11・18・25 | 1・8・22・29 | 5・12・19・26 | 全 | 12 | 回 | 10,800 |

### ◆土曜日

|    |        |    |   |             |    |    |            |           |            |   |    |   |       |
|----|--------|----|---|-------------|----|----|------------|-----------|------------|---|----|---|-------|
| 22 | ボディバンプ | 25 | 土 | 13:00～13:45 | 45 | 船木 | 5・12・19・26 | 2・9・23・30 | 6・13・20・27 | 全 | 12 | 回 | 8,400 |
| 23 | ボディジャム | 30 | 土 | 14:00～14:45 | 45 |    | 5・12・19・26 | 2・9・23・30 | 6・13・20・27 | 全 | 12 | 回 | 8,400 |

### ◆料金

#### ビジター

| 都度利用      |        | 登録利用      |      |
|-----------|--------|-----------|------|
| 60分       | ¥1,600 | 60分       | ¥900 |
| 45分       | ¥1,200 | 45分       | ¥700 |
| 30分       | ¥800   | 30分       | ¥500 |
| サークル ¥400 |        | サークル ¥300 |      |

#### 年会員・25歳以下・親子

| 都度利用 |      | 登録利用 |      |
|------|------|------|------|
| 60分  | ¥800 | 60分  | ¥500 |
| 45分  | ¥600 | 45分  | ¥400 |
| 30分  | ¥400 | 30分  | ¥300 |

#### 【ご案内】

- ・教室前後30分を超える利用の場合、別途施設利用料をいただきます。
- ・途中からの申込も可能です。(残り3回まで)
- ・『親子』は、お子様が子ども水泳教室、スポーツリズムトレーニング教室へご登録の方が対象となります。