

ウェルネスかなんぴあ タイムスケジュール

2025年6月

月曜日	火曜日				水曜日				木曜日				
スタジオ	大会議室	多目的室	健康増進室	プール	スタジオ	視聴覚室	大会議室	多目的室	プール	スタジオ	大会議室	プール	
休館日の為 終日ご利用頂けません	やさしいエアロ(初級) 9:20-10:05 松下 陽子		【定員 14名】 有 有料 書道教室 9:30-11:30 松下 陽子 中村 尚美		やさしいエアロ 9:20-10:00 西中 良達		【定員 20名】 有 有料 ヨガ教室 9:30-10:50 植村 智栄子		【定員 22名】 有 シンプリーステップ 9:20-10:00 細川 久美	【定員 22名】 有 ハタヨーガA 9:20-10:05 植村 智栄子			
	ヨガ 10:20-11:05 松下 陽子	引き締めヨガ 10:00-10:45 中村 尚美		【定員 15名】 有 有料 フラダンス教室 10:30-11:30 竹中 千恵子	アクアジョギング 10:30-11:00 紅 久美子	ボディコンバット30 10:30-11:00 日野 孝真	シェイプエアロ(初級) 10:20-11:05 西中 良達		アクアジョギング 10:45-11:15 牧野 泰菜	やさしいエアロ 10:15-10:55 細川 久美	【定員 各20名】 有 有料 太極拳教室 12:30-13:30 森田 眞子 神鹿 豊和		アクアジョギング 10:45-11:15 竹谷 義直
	【定員 22名】 有 シンプリーステップ 11:20-12:00 中村 尚美			カプリ(近藤 智栄)	クロール(初級) 11:15-11:45 紅 久美子	ボディパンプ30 11:15-11:45 日野 孝真		【定員 10名】 有 有料 カラオケ教室 11:00-12:00 小林 さゆり	アクアジョギング 10:45-11:15 牧野 泰菜	ストロングネーション 11:10-11:55 細川 久美			はじめて水泳 11:30-12:00 八坂 志奈子
	ZUMBA 12:30-13:30 細川 久美				プライベートレッスン 13:00-13:30 予約制(有料)	ZUMBA GOLD 13:00-13:45 細川 久美		変更 ボディバランス45 ※FX 12:00-12:45 島田 道恵	プライベートレッスン 12:00-12:45 予約制(有料)	コンディショニングエアロ 12:15-13:00 中町 麻理	【定員 各20名】 有 有料 太極拳教室 12:30-13:30 森田 眞子 神鹿 豊和		クロール(初級) 12:15-12:45 八坂 志奈子
	コンディショニングエアロ 13:45-14:30 中町 麻理				プライベートレッスン 13:30-14:00 予約制(有料)	姿勢改善ヨガ 14:00-14:45 中町 麻理			プライベートレッスン 12:45-13:30 予約制(有料)	シェイプエアロ(初級) 13:15-14:00 西中 良達			
	【定員 22名】 有 ボディパンプ30 14:45-15:15 藤田 靖世				ハタフライ(初級) 14:30-15:00 八坂 志奈子	ジュニアダンス(入門クラス) 15:00-16:00 4歳-小2			スイミングスクール(幼児) 14:45-15:45 ひよこ-13級(3歳-小1)	ワークアウトエアロ 14:15-15:00 西中 良達			
					プライベートレッスン 15:15-15:45 予約制(有料)	ジュニアダンス(低学年クラス) 16:10-17:10 小3以上			スイミングスクール(児童) 16:00-17:00 15級-8級(小学生以上)				
				体操教室(キッズ) 16:00-17:00 3歳-小1	スイミングスクール(幼児) 16:00-17:00 ひよこ-13級(3歳-小1)	ジュニアダンス(高学年クラス) 17:20-18:20 小4以上 ※ダンス経験者			スイミングスクール(児童) 16:00-17:00 15級-8級(小学生以上)				
				体操教室(ジュニア) 17:15-18:15 小1以上	スイミングスクール(児童・上級) 17:15-18:15 12級-ベスト(小学生以上)				スイミングスクール(上級) 17:15-18:15 7級-ベスト(小学生以上)				
	【定員 22名】 有 ボディパンプ30 19:40-20:10 日野 孝真				プライベートレッスン 18:15-19:00 予約制(有料)				プライベートレッスン 18:30-19:00 予約制(有料)				
	ボディコンバット 20:30-21:30 日野 孝真	JSAボールエクササイズ 20:15-21:15 藤田 靖世				ボディバランス45 ※ST 19:15-20:00 藤田 靖世				シェイプエアロ(中級) 19:30-20:15 森本 文美代			
						ボディアタック 20:15-21:15 林 丈裕				スイミング(初級) 20:30-21:00 梶目 遼太郎	骨盤リセット 20:35-21:20 森本 文美代		

プログラム紹介

◆スタジオ・大会議室・視聴覚室等 プログラム◆

カテゴリ	プログラム名	プログラム内容	難易度	強度
ラレデシミカルズ	ボディバンプ	バーベル(重り)を使用した筋力トレーニング系です。音楽に合わせてトレーニングするので、楽しくエクササイズにチャレンジできます。	★ ★	★ ~ ★
	ボディコンバット	世界中の格闘技をベースにした全身のシェイプアップのクラスです。日常では体感したことのないほどの汗をかけるので、ストレス発散したい方におススメのクラスです。	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ~ ★
	ボディバランス	太極拳・ヨガ・ピラティスをベースにしたクラスです。 ※FX(フレキシビリティ)は、ストレッチがメインの構成で、ST(ストレングス)は、トレーニングがメインの構成	★ ★	★ ★ ★
	ボディアタック	全身を使って簡単な動作を音楽に合わせて行います。シンプルなお動きで運動強度や運動量が極めて高い、有酸素運動のクラスです。	★ ★ ★	★ ★ ★ ~ ★
	コアクロス	体の中心となる体幹部分(コア)を集中的に鍛え、体の機能を高めるプログラムです。体幹はすべての基となる機能で、アスリート達の中でも注目されているエクササイズです。	★	★ ~ ★
エアロビクス系	やさしいエアロ	高齢者向けにゆっくりしたテンポで全身を動かすエアロビクス。無理をせず、できそうなステップだけでも行います。	★	★
	シンプルエアロ	基本動作を繰り返し、体力づくりをしながらエアロビクスに慣れていただくプログラム。	★ ★	★
	シェイプエアロ	エアロビクスに慣れてきた人向けのプログラムで、膝や腰への負担を抑えた動きで構成されています。有酸素運動と補強運動(体幹トレ・ストレッチ)をメインに行うのが特徴。	★ ★ ★	★ ★ ★
	ワークアウトエアロ	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスで、全身の持久力や心肺機能の向上、脂肪燃焼効果などが期待できる。	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
	シンプルステップ	エアロビクスやダンスの要素を取り入れたシンプルな動作の有酸素運動。ステップ台を使用したステップエクササイズの基本動作をするプログラム。	★ ★	★ ★
	シェイプステップ	ステップ台を使用してステップのバリエーションを組み合わせた、ステップエクササイズに慣れてきた方向けのプログラム。	★ ★ ★ ★	★ ★ ★
コンディショニングエアロ	リズムに合わせて身体を動かすダンスエクササイズとマット等を使っての筋力トレーニングを行い、ボディラインの引き締めを目指すクラス。	★	★ ★	
コンディショニング系	ハタヨーガ	肉体的なアサナ(ポーズ)と呼吸法に重点を置いたヨガの流派。ポーズをとりながら、正しい呼吸法を行うことで、心をリラックスさせ、精神面のバランスをコントロールして整えることを目的としている。	★ ★	★ ★
	ヨガ	サンスクリット語で「つながり」を意味しています。心と体、魂が繋がっている状態のことを表す。呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るもの。	★ ★	★ ★
	引き締めヨガ	お腹を引き締めて、くびれをつくるクラスです。腹直筋・腹斜筋・腹横筋を鍛え、腹式呼吸と胸式呼吸を使い分けて行います。腹筋・背筋のバランスを向上させ、カラダの中心部分を整えることで、お腹を引き締める。	★ ★	★ ★
	姿勢改善ヨガ	ヨガの呼吸法やエクササイズを取り入れて、姿勢の改善を目的としたクラスです。ヨガのポーズを行うことで、背骨や骨盤の歪みを整え、体幹を鍛える効果が期待できる。	★ ★	★ ★
	骨盤リセット	腰をふるように動かすことで骨盤まわりの筋肉がゆるみ、ずれていた骨盤が正しい位置に戻るといいます。前後・左右・上下など骨盤のゆがみ方によって、効果的な動かし方は変わる。	★	★
	バレエストレッチ	バレエの動きを取り入れたストレッチで、姿勢を意識して行うのが特徴。初心者でもできる簡単なものが多く、焦って強い力で押したり、引っ張ったりせず、ゆっくりと呼吸しながら筋肉をやわらかく伸ばすのがポイント。	★	★
	JSA ボールエクササイズ	スモールボールを使い「関節」にアプローチするエクササイズです。関節をなめらかにし、痛みを繰り返さない強い身体をつくります。(JSAとは、ジョイント・スケATING・アプローチ)	★ ★	★ ★
	ボールエクササイズ	バランスボールを使用し、弾力と不安定さを利用して、体幹の筋力やバランス力を鍛えることができます。基礎代謝向上によるダイエット効果やお腹痩せ、各種スポーツでの安定性向上などの効果が期待できる。	★ ★	★ ★
	青竹体操	縦半分に割った青竹を床に置き、その上で足踏みをする「青竹踏み」を組み込んだ体操。音楽に合わせて行い、自分の体重を利用してマッサージやストレッチ、筋力トレーニングなどを組み合わせます。	★	★
	太極拳	中国の伝統的な武術のひとつで、東洋医学の概念である太極思想をベースにしています。武術の型に呼吸法を組み合わせ、円を描くようなゆっくりとした動作を深呼吸に合わせて行うのが特徴。	★ ★	★ ★ ★
ダンス系	フラダンス	子どもからお年寄りまで幅広い年代に親しまれているハワイで生まれた伝統的な民族舞踊。ハワイの正統なハワイアンフラを継承するスタジオ「Halau Lehua Ahihi」所属のインストラクターによるレッスンです。	★	★
	ZUMBA ZUMBA GOLD	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。速いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせ、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。 ZUMBA GOLD・・・自然とからだを動かしたくなる心地よい音楽に合わせて、全身の筋肉をバランスよく動かし、心とからだを充実させるプログラム。	★ ~ ★	★ ~ ★
	ストロングネーション	音楽と効果音に合わせて自重を使った全身のトレーニングプログラムです。筋力トレーニングや有酸素運動を組み合わせ、格闘技要素も取り入れています。	★ ★	★ ★

◆プール プログラム◆

カテゴリ	プログラム名	プログラム内容	難易度	強度
スキル系	各泳法(初級)	基本の練習から行い、各泳法の習得を目指します。	★ ★	★
	スイミング(初級)	基本から泳ぎの習得を目指します。クロール、背泳ぎを習得します。	★ ★	★
	スイミング(フォーム)	よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心に行います。	★ ★ ★	★ ★
	はじめて水泳	全く初めて水泳を習う方向けのプログラムです。水中でうつ伏せの動作と仰向けの動作の習得を目指します。	★	★
ファン系	アクアジョギング	水の特性を利用して水の中を走ることにより心肺機能を高めます。	★	★

有料教室のご案内

各教室の開催日については、各講師もしくはかなんぴあフロントスタッフまでお問い合わせください。
 ■有料教室のお申し込みは、フロントまでお越しください。
 ■会員外価格については、お尋ねください。1回のみのお参加も受付しております。

◆ヨガ教室(8,9月)				◆太極拳教室(8,9月)				
時間	水曜日	9:30-10:50 (80分)	時間	水曜日	12:30-13:30 (60分)	時間	水曜日	
定員	20名			定員	20名			
場所	大会議室			場所	大会議室			
価格(税抜)	2ヵ月(7回) 4,950円			価格(税抜)	2ヵ月(7回/30分) 3,300円			
	都度(1回) 1,100円				2ヵ月(7回/60分) 4,950円			
◆書道教室(8,9月)				◆フラダンス教室(8,9月)				
時間	火曜日	9:30-11:30 (120分)	時間	火曜日	10:30-11:30 (60分)	時間	火曜日	
定員	14名			定員	15名			
場所	多目的室			場所	健康増進室			
価格(税抜)	1ヵ月(2回) 2,500円			価格(税抜)	2ヵ月(6回) 4,800円			
	1ヵ月(3回) 3,300円							
◆カラオケ教室(8,9月)				◆バレエ教室(8,9月)				
時間	水曜日	11:00-12:00 (60分)	時間	金曜日	9:15-10:00 (45分)	時間	水曜日	
定員	10名			定員	10名			
場所	多目的室			場所	視聴覚室			
価格(税抜)	2ヵ月(4回) 4,800円			価格(税抜)	2ヵ月(4回) 4,800円			
◆カラオケ教室(8,9月)				スポーツクラブに通うなら運動効果を感じたい!				
時間	水曜日	11:00-12:00 (60分)	おススメ 有料プログラム					
定員	10名			プールプライベート				
場所	多目的室			お客様の要望次第				
価格(税抜)	2ヵ月(4回) 4,800円			30分 2,100円				
				45分 3,150円				
				期間 自由※要予約				
◆プログラムカテゴリー 強度・難易度目安								
				難易度	強度			
★				どなたでも	どなたでも			
★	★			運動へのチャレンジ	運動に慣れてきた			
★	★	★		音楽に合わせて動く	心拍数の向上を体感できる			
★	★	★	★	2,3回入って動きに慣れる	心肺機能を向上させる			
★	★	★	★	何回か参加してクラスに慣れる	激しい運動を体感できる			