

ウェルネスかなんぴあ タイムスケジュール

2025年10~12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	会議室	多目的室	プール	スタジオ	大会議室	プール
9:00														
9:30	😊 シェイプエアロ 9:20-10:05 松下 陽子 ★		【定員 14名】 有 有料 書道教室			😊 シンブリーステップ 9:20-10:00 西中 良達	😊 シンブリーステップ 9:20-10:00 西中 良達	有 【定員 20名】 有料 ヨガ教室			😊 シンブリーステップ 9:20-10:00 細川 久美	😊 シンブリーステップ 9:20-10:00 細川 久美	😊 ヨガ(心) A 9:20-10:05 植村 智栄子 ★	
10:00	😊 ヨガ 10:20-11:05 松下 陽子 ★	😊 ヨガ(体) 10:00-10:45 中村 尚美 ★	9:30-11:30 有 竹中 千恵子			😊 青竹エクササイズ 9:50-10:10 牧野 泰華 ★	😊 ボディコンバット30 10:30-11:00 日野 孝真	9:30-10:50 植村 智栄子 ★			😊 シンブリーステップ 10:15-10:55 細川 久美	😊 シンブリーステップ 10:15-10:55 細川 久美	😊 ヨガ(心) B 10:25-11:25 植村 智栄子 ★	
11:00	😊 シンブリーステップ 11:20-12:00 中村 尚美		有 有料 フラダンス教室 10:30-11:30 カプリ(近藤 智栄)			😊 ボディコンバット30 10:30-11:00 日野 孝真	😊 シェイプエアロ 10:20-11:05 西中 良達	10:00-12:00 有 有料 絵手紙教室 辻野 佳州子			😊 ウォーク&ジョグ 10:45-11:15 牧野 泰華	😊 ウォーク&ジョグ 10:45-11:15 牧野 泰華	😊 ウォーク&ジョグ 10:45-11:15 竹谷 素直	
12:00						😊 ボディバランスポ30 11:15-11:45 日野 孝真 ★					😊 ストロングネーション 11:10-11:55 細川 久美 ★	😊 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	
13:00	😊 ZUMBA 12:30-13:30 細川 久美					😊 ボディバランスポ45 ※FX 12:00-12:45 島田 道憲 ★					😊 プライベートレッスン 12:00-12:45 予約制(有料)	😊 プライベートレッスン 12:00-12:45 予約制(有料)	😊 クロール(初級) 12:15-12:45 八坂 志奈子	
14:00	😊 ボディシェイプ 13:45-14:30 中町 麻理 ★					😊 ZUMBA GOLD 13:00-13:45 細川 久美					😊 プライベートレッスン 12:45-13:30 予約制(有料)	😊 プライベートレッスン 12:45-13:30 予約制(有料)	😊 プライベートレッスン 13:00-13:30 予約制(有料)	
15:00	😊 ボディバランスポ30 14:45-15:15 藤田 靖世 ★					😊 ヨガ(体) 14:00-14:45 中町 麻理 ★					変更 😊 バタフライ(初級) 13:45-14:15 森 晴高	😊 シェイプエアロ 13:15-14:00 西中 良達	有 【定員 各20名】 有料 太極拳教室 12:30-13:30 森田 興子 神藤 豊和 ★	😊 プライベートレッスン 13:30-14:00 予約制(有料)
16:00						変更 😊 平泳ぎ(初級) 14:30-15:00 八坂 志奈子					😊 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		
17:00						😊 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 (児童) 16:00-17:00 15級-8級 (小学生以上)			
18:00						😊 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・上級) 17:15-18:15			
19:00						😊 ジュニアダンス (高学年クラス) 17:20-18:20					😊 スイミングスクール (上級) 17:15-18:15			
20:00	😊 ボディバランスポ30 19:40-20:10 日野 孝真 ★					😊 12級-ベスト (小学生以上) ※ダンス経験者 18:15-19:00 有 プライベートレッスン 予約制(有料)					😊 プライベートレッスン 18:30-19:00 予約制(有料)			
21:00	😊 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 ★				😊 ボディバランスポ45 ※ST 19:15-20:00 藤田 靖世 ★						😊 シェイプエアロ 19:30-20:15 森本 文美代		
22:00						😊 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 鎌目 遼太郎	😊 肩こり腰痛ケア体操 20:35-21:20 森本 文美代 ★	

休館日の為 終日ご利用頂けません

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
ラレディミカルズ	ボディバンプ	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。バーベル(重り)を使用した筋力トレーニングです。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	エネルギッシュな音楽に格闘技の動作を振り付けた、シェイプアップやストレス解消に効果的なグループエクササイズです。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、呼吸法を取り入れた心と身体の調和を図るプログラムです。 ※FXは、フレキシビリティ(柔軟)の略称、STは、ストレングスの略称	★ ★	★ ★ ★
	ボディアタック	シンプルな振り付けを音楽に合わせて行う、エネルギッシュなエアロビクスエクササイズです。汗をかきたい、達成感を味わいたいという方におすすです。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。	★ ★ ★	★ ★ ★ ~ ★
エアロビクス系	コアクロス	参加者のペースで体幹部(コア)を中心としたトレーニングを行うクラスです。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。	★	★ ~ ★
	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クラスです。	★ ★	★
	シェイプエアロ	膝や腰への負担を抑えた動きで構成した、エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。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(体幹トレーニング)をメインに行うのが特徴。	★ ★ ★	★ ★ ★
	ワークアウトエアロ	ローインパクトに「走る」「跳ねる」動きを組み合わせた、エアロビクスの動きを楽しむクラスです。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、脂肪燃焼効果などの期待ができる。	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
	シンプルステップ	ステップエクササイズの基本動作を紹介する導入クラスです。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クラスです。	★ ★ ★	★ ★ ★	
ボディシェイプ	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	ヨガ	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。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・瞑想を組み合わせて、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るもの。	★ ★ ★	★ ★
	ヨガ(体)	ヨガを通じて体と心の調和を行い、達成感とシェイプアップ効果を目指します。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。	★ ★	★ ★
	ヨガ(心)	ヨガを通じて心身ともに深くリラックスした状態へ誘導します。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。	★ ★	★ ★
	オリジナルバレエ	バレエを基にしたエクササイズ。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したり、引っぱったりせず、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・スケーティング・アプローチの略称	★ ★	★ ★
	ボールエクササイズ	やわらかいボールを使い筋力とバランス感覚を養うクラスです。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。	★ ★	★ ★
	青竹エクササイズ	青竹を使って足裏のツボを刺激し健康増進につなげます。縦半分にした青竹を床に置き、その上で足踏みをすると「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。	★	★
肩こり腰痛ケア体操	筋力トレーニングとストレッチで筋肉の強化と柔軟性を増し肩こり・腰痛を緩和していきます。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ります。	★	★	
太極拳	中国古来の武術をもとにゆっくりとした動きで呼吸を整え健康増進につなげます。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です。ZUMBA GOLD・・・中高齢者の方やフィットネス初心者、ダンス初心者の方、ケガのリハビリをしている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、バランス能力を養う動きも含まれるので、ダンスが苦手な方にも分かり易くできています。	★ ~ ★	★ ~ ★
	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)	25M完泳を目指すプログラム。キックの動作とプルの動作を習得し、プルの動きに合わせて呼吸の動作を身につける。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(中級)	クロールと背泳ぎが25M完泳している方を対象にしたプログラム。クロールと背泳ぎをよりきれいに泳げるように練習します。また、平泳ぎ・バタフライの25Mの完泳も目指します。	★ ★	★ ★ ★
	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。うつ伏せの動作と仰向けの動作の習得を目指す。	★	★
ファン系	ウォーク&ジョグ	音楽を使用し、水中で楽しくウォーキングとジョギングを行います。	★	★ ★

有料教室のご案内

各教室の開催日については、各講師もしくはかみなりお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回のみ参加も受付しております。

◆ヨガ教室(10~12月)			◆太極拳教室(10~12月)		
時間	水曜日	9:30-10:50 (80分)	時間	水曜日	12:30-13:30 (60分)
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 都度(1回) 1,100円		価格(税抜)	2ヵ月(7回/30分) 3,300円 2ヵ月(7回/60分) 4,950円	
◆書道教室(10~12月)			◆フラダンス教室(10~12月)		
時間	火曜日	9:30-11:30 (120分)	時間	火曜日	10:30-11:30 (60分)
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 1ヵ月(3回) 3,300円		価格(税抜)	2ヵ月(6回) 4,800円	
◆カラオケ教室(10~12月)			◆バレエ教室(10~12月)		
時間	水曜日	11:00-12:00 (60分)	時間	金曜日	9:15-10:00 (45分)
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(10~12月)			◆絵手紙教室(10~12月)		
時間	水曜日	11:00-12:00 (60分)	時間	水曜日	10:00-12:00 (120分)
定員	10名		定員	10名	
場所	多目的室		場所	会議室	
価格(税抜)	2ヵ月(4回) 4,800円		価格(税抜)	2ヵ月(4回) 4,800円	
スポーツクラブに通うなら運動効果を感じたい!					
おススメ 有料プログラム					
プールプライベート					
こんな方にオススメ!	長期的に運動を続けたい方 担当についてもらいたい	価格(税抜)	30分	2,100円/45分	3,150円/60分
内容	お客様の要望次第	期間	自由	※要予約	

◆プログラムカテゴリ 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回入った動きに慣れる	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