

# 7月横浜市青葉スポーツセンターワンレッスンプログラム

	月				火			水			木				金			土
	体育館1	体育館2	体育館3	研修室	体育館2	体育館3	研修室	体育館1	体育館3	研修室	体育館1	体育館2	体育館3	研修室	体育館1	体育館2	体育館3	体育館3
9:00							9:00~9:45 健美操 神馬 加奈					9:20~10:05 アクティブ 健康体操 児島富美子						
15		9:40~10:25 初級ステップ MIKA																
30																		
45																		
10:00							10:00~10:45 ストレッチポール エクササイズ 日下部 陽子											
15																		
30																		
45																		
11:00				11:00~11:45 ボディバランス45ST 榎本 きくみ						11:00~11:45 ボディバランス45ST 榎本 きくみ				11:00~11:45 背骨コンディショニング 児島富美子		11:00~11:45 ワークアウトエアロ 榎本 きくみ		
15																		
30																		
45																		
12:00			12:00~12:45 メガダンス45 榎本 きくみ	12:00~12:45 背骨コンディショニング 児島 富美子			12:05~12:50 ダイエットエアロ MIKA		12:05~12:50 ZUMBA 大橋律子	12:00~12:45 ボディコンバット45 藤長 浩子				12:00~12:45 コグニサイズ 瀧田美江子		11:55~12:40 ボディバンプ45 榎本 きくみ		
15																		
30																		
45																		
13:00												12:40~13:25 X55 木村美奈子						
15																		
30																		
45																		
14:00																		
15																		
30																		
45																		
15:00	7月17日 (月) 海の日 ワンレッスンは休講です。																	
19:00	7月18日 (火) 休館日																	
20:00																		
15																		
30																		
45																		
21:00	¥700																	
15	21:15~22:45 バドミントン タイム 本沢豊		21:10~21:55 ボディバンプ45 児島 富美子			21:10~21:55 やさしいヨガ みきかな		¥700	21:00~22:30 バスケットボール タイム	21:05~21:50 骨盤エクササイズ 古城		¥700	21:00~22:30 バスケットボール タイム		21:05~21:50 ZUMBA 大橋 律子		¥700	21:00~22:30 卓球タイム 山岡淳三
30																		
45																		
22:00																		
15																		
30																		
45																		
23:00																		

ワンレッスンは1クラス 600円 (税込) でご参加いただけます。

# プログラム内容一覧（ワンレックスプログラム）

プログラム名	難易度	強度	内容
健康元気体操	★	★	音楽に合わせてゆるい有酸素運動と筋力トレーニングを合わせた高齢者向けプログラムです。
アクティブ健康体操	★	★	健康のために体を動かしたい方、簡単な運動やストレッチを行います
ZUMBAGOLD	★	★	アクティブアダルト、フィットネス・ダンス初心者を対象としているプログラムです。ステップのパターンはシンプルで、バランス能力を養う動きが含まれるので、ダンスが苦手な方にもわかりやすくできてます。
コグニサイズ	★	★	コグニサイズとはコグニション（認知）エクササイズ（運動）を組み合わせた造語です。頭と身体を同時に動かす事で、脳の機能を効果的に向上が期待できます。
骨盤エクササイズ	★	★	骨盤周辺の筋肉を鍛える事で骨盤の歪みを整えます。姿勢改善、ウエストの引き締め効果が期待できます。
背骨コンディショニング	★	★	肩こり・腰痛・膝の痛み…様々な身体の不具合を引き起こす『背骨の歪み』を整えます
健美操	★	★	呼吸法を取り入れた全身運動を行い、体調を整えます。
ストレッチポールエクササイズ	★	★	ストレッチポールを使用し、背骨周辺の筋肉をほぐしたり、体のバランスを整えるストレッチを行います。運動が苦手な方、体力に自信がない方にもお勧めです。
ヨガ（ナイト）	★	★	初心者でも大丈夫。やさしいポーズを呼吸と共にいきます。ストレス解消、柔軟性の向上が期待できます！
リラックス&リフレッシュ（体操）	★	★	体が硬い方でもストレッチと有酸素運動を行い、心と身体をリラックス、リフレッシュを促します。
初級ステップ	★	★★	ステップ台を使って体脂肪燃焼、筋力強化、心肺機能向上を目指します。
ダイエットエアロ	★	★～★★★★	シンプルなエアロビクスの動作で脂肪燃焼を目指します。後半は呼吸が弾むような動作を行います。
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。
ポップピラティス	★★	★～★★★★	LA初のエネルギーでアップテンポなグループピラティスレッスンです。有酸素運動、コアトレーニングを行います。
パワーヨガ	★★	★★	体幹部と下半身を集中的にトレーニングし筋肉と柔軟性を向上させ全身のバランスを整えます。少し難易度の高いポーズにもチャレンジできます。
エクストリーム55	★★～★★★★	★～★★★★	有酸素運動と筋力トレーニングを組合せより効果的に持久力と筋力を高めます
メガダンス	★★★	★★～★★★★	様々なダンスをベースにし、ダンスの楽しさを体感できるカーディオクラスです。
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
ボディコンバット	★★～★★★★	★～★★★★	エネルギー溢れる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
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
ボディバランス45FX	★	★～★★★★	太極拳ベースのウォーミングアップ、ヨガベースのウォーミングアップ、股関節まわりのストレッチ、背骨まわりと背面全体のストレッチで体を伸ばし、可動性を高めます
ボディバランス45ST	★	★～★★★★	ヨガベースのウォーミングアップ、下半身の強化や股関節まわりの調整、バランス、コアトレーニングを行います。ヨガやピラティス、バレエをもとにした動きで筋持久力、調整力の向上を図ります ※STはストレングスの略称です

## スポーツタイム ～集まった方々でスポーツを楽しむクラスです～

クラス名	内容
卓球タイム	集まった方々で卓球をお楽しみいただけます。基礎練習からゲームまで行います。コーチからのワンポイント指導もあります。球は各自でお持ちください。
バスケットボールタイム	参加者同士で試合を行います。審判、得点は参加者が行います。中級者以上の方がご参加できます。
バドミントンタイム	集まった方々でバドミントンをお楽しみいただけます。基礎練習からゲームまで行います。ワンポイント指導もあります。シャトルは各自でお持ちください。
バレーボールタイム	集まった方々でバレーボールをお楽しみいただけます。簡易的なウォーミングアップ、パス、アタック練習、ミニゲームを行います。審判、得点は参加者で行います。

### ★プログラム参加時の注意事項★必ずお守りください★

- 開始5分後以降の入場は、安全管理上固くお断りいたします。
- 妊娠中のお客様は安全管理上プログラムのご参加がいただけません。
- 健康状態・怪我については自己責任にて十分に注意してご参加をお願いします。
- 担当者は変更になる場合がございます。予めご了承ください。