

うきはアリーナ 2025年度第3期（10～12月）コース型運動教室&サークル 週間タイムスケジュール

月	火		水		木		金		土		日	
	エクササイズスタジオ	温水プール	エクササイズスタジオ	温水プール	エクササイズスタジオ	温水プール	エクササイズスタジオ	温水プール	エクササイズスタジオ	温水プール	エクササイズスタジオ	温水プール
休 館 日		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から
							第2・4週 うきは市保健課主催 (ボディケア教室) 10:30～11:30 (60) 【対象】産後の母親					
	リズム体操 初瀬 10:30～11:15 (45)		ピラティス 山本 10:00～10:45 (45)		背骨 コンディショニング Hisa 11:00～11:45 (45)							
			ZUMBA GOLD 山本 11:00～11:45 (45)	4泳法 下田 11:30～12:30 (80)	ボディコンバット 笹倉 12:00～12:45 (45)			4泳法 本松 11:00～12:00 (60)				
	ヨガ 関 11:45～12:45 (60)	水中 リズムウォーキング 初瀬 11:45～12:30 (45)	変更									
	ロコモ運動サークル いきいきプラチナ塾 13:00～13:45 (45)		フラダンス 高田 12:15～13:00 (45)		ヨガ 石井 13:00～13:45 (45)				ボディバンプ 船木 13:00～13:45 (45)			
			背骨 コンディショニング 山本 13:15～14:00 (45)									
									ボディジャム 船木 14:00～14:45 (45)			
	＜子供水泳教室＞ 【幼児】 15:30～16:30 【児童A】 16:40～17:40 【児童B】 17:50～18:50		スポーツリズムトレーニング 教室 【幼児】 16:00～16:45 【児童】 17:00～18:00 【フットボール】 18:15～19:30	＜子供水泳教室＞ 【幼児】 15:30～16:30 【児童A】 16:40～17:40 【児童B】 17:50～18:50	＜子供水泳教室＞ 【幼児】 15:30～16:30 【児童A】 16:40～17:40 【児童B】 17:50～18:50	＜子供水泳教室＞ 【幼児】 15:30～16:30 【児童A】 16:40～17:40 【児童B】 17:50～18:50		＜子供水泳教室＞ 【幼児】 15:30～16:30 【児童A】 16:40～17:40 【児童B】 17:50～18:50				
			レズミルズダンス 船木 19:00～19:30 (30)		ボディバランス 西山 19:30～20:00 (30)		ピラティス 山本 19:15～20:00 (45)					
			メガダンス 入江 19:45～20:30 (45)		ボディコンバット 西山 20:15～21:00 (45)		ZUMBA 山本 20:15～21:00 (45)		アクアファイター 下田 20:15～21:00 (45)			
	ファイトマージャー 佐々木 20:15～21:15 (60)											
											※タイムスケジュール内の()表記は、教室の分数です。	

- ◆60分教室、45分教室、30分教室、サークルは、参加料が必要です。ご参加の際は、フロントにてお申込みください。
- ◆各教室及びサークルの日程、料金、詳しい内容などは、別紙でご確認いただくか、お近くのスタッフまでお気軽にお問い合わせください。
- ◆無料教室へご参加の際は、別途、施設利用料(トレーニングルームまたは温水プールまたはコース型教室・サークルの登録)が必要です。
- ◆教室及びサークルの日程や担当講師は、都合により急速変更することがございます。予めご理解とご了承くださいますようお願い申し上げます。

スタジオ・プール教室のご案内

教室名	強度	内容・効果	開催日
◆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	(木)12:00~12:45 (木)20:15~21:00
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	(土)13:00~13:45
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	(木)19:30~20:00
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ってもホットなサウンドを体感できます	(土)14:00~14:45
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	(水)19:00~19:30
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	(水)19:45~20:30

◆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	(火)11:45~12:45 (木)13:00~13:45
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	(水)10:00~10:45 (金)19:15~20:00
背骨 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	(水)13:15~14:00 (木)11:00~11:45
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	(火)10:30~11:15

◆サークル			
いきいき プラチナ塾	*	「ロコモ」の予防のために運動を楽しむ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	(火)13:00~13:45

◆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	(金)20:15~21:00
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	(水)11:00~11:45
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	(水)12:15~13:00
ファイト 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	(火)20:15~21:15



◆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	(水)11:30~12:30 (金)11:00~12:00
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	(金)20:15~21:00
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	(火)11:45~12:30
ラジオ体操 (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	(火)~(日)10:00

※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3期(10～12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 (名)	曜日・時間		分数 (分)	講師	日程詳細			回数・金額(税込)			
							10月	11月	12月				
1	リズム体操	30	火	10:30～11:15	45	初瀬	7・21・28	11・18・25	2・9・16・23	全	10	回	7,000
2	水中リズムウォーキング	10	火	11:45～12:30	45		7・21・28	11・18・25	2・9・16・23	全	10	回	7,000
3	ヨガ	30	火	11:45～12:45	60	関	7・21・28	11・18・25	2・9・16・23	全	10	回	9,000
4	いきいきプラチナ塾	30	火	13:00～13:45	45	野崎	7・21・28	11・18・25	2・9・16・23	全	10	回	4,000
5	ファイトマーシャル	30	火	20:15～21:15	60	佐々木	7・21・28	11・18・25	2・9・16・23	全	10	回	9,000

◆水曜日

6	ピラティス	30	水	10:00～10:45	45	山本	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	全	13	回	9,100
7	ZUMBA GOLD	30	水	11:00～11:45	45		1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	全	13	回	9,100
8	フラダンス	30	水	12:15～13:00	45	高田	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	全	13	回	9,100
9	背骨コンディショニング	30	水	13:15～14:00	45	山本	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	全	13	回	9,100
10	レズミルズダンス	30	水	19:00～19:30	30	松木	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	全	13	回	6,500
11	メガダンス	30	水	19:45～20:30	45	入江	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	全	13	回	9,100
12	4泳法	10	水	11:30～12:30	60	下田	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	全	13	回	11,700

◆木曜日

13	背骨コンディショニング	30	木	11:00～11:45	45	Hisa	2・9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	全	13	回	9,100
14	ボディコンバット	30	木	12:00～12:45	45	笹倉	2・9・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	全	12	回	8,400
15	ヨガ	30	木	13:00～13:45	45	石井	2・9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	全	12	回	8,400
16	ボディバランス	30	木	19:30～20:00	30	西山	2・9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	全	13	回	6,500
17	ボディコンバット	30	木	20:15～21:00	45		2・9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	全	13	回	9,100

◆金曜日

18	ピラティス	30	金	19:15～20:00	45	山本	3・10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19・26	全	13	回	9,100
19	ZUMBA	30	金	20:15～21:00	45		3・10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19・26	全	13	回	9,100
20	アクアファイター	10	金	20:15～21:00	45	下田	3・10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19・26	全	13	回	9,100
21	4泳法	10	金	11:00～12:00	60	本松	3・10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19・26	全	13	回	11,700

◆土曜日

22	ボディパンプ	25	土	13:00～13:45	45	松木	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20・27	全	13	回	9,100
23	ボディジャム	30	土	14:00～14:45	45		4・11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20・27	全	13	回	9,100

◆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。