

# うきはアリーナ 2026年度第2期（7～9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	
			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)		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)		ZUMBA GOLD 山本 11:00～11:45 (45)	4泳法 下田 11:30～12:30 (60)		ボディコンバット45 笹倉 12:00～12:45 (45)		4泳法 本松 11:00～12:00 (60)		レズミルズピラティス 野崎 12:15～12:45 (30)			
	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)											
	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)				ボディパンプ45 松木 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45 松木 14:00～14:45 (45)			
					子ども ストリートダンス教室 【入門】 15:30～16:00 【基礎】 16:15～17:00								
		《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					
		レズミルズピラティス 松木 19:30～20:00 (30)		レズミルズダンス 松木 19:30～20:00 (30)				ピラティス 山本 19:15～20:00 (45)					
	ファイトマーシャル 佐々木 20:15～21:15 (60)		ボディコンバット45 松木 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)				

- ..初めての方におすすめ
- ..運動に慣れてきた方におすすめ
- ..ストレス発散したい方におすすめ
- ..室内シューズ不要
- NEW ..新登場の教室
- 無料教室 ..各施設利用料で参加できます
- 変更 ..時間・曜日の変更

※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、都合により急遽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。

# 2026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 (名)	曜日・時間		分数 (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	7・14・28	4・18・25	1・8・15・29	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・14・28	4・18・25	1・8・15・29	全	10	回	7,000
3	ヨガ	30	火	11:45~12:45	60	関	7・14・28	4・18・25	1・8・15・29	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・14・28	4・18・25	1・8・15・29	全	10	回	3,000
5	レズミルズピラティス	30	火	19:30~20:00	30	船木	7・14・28	4・18・25	1・8・15・29	全	10	回	5,000
6	ファイトマーシャル	30	火	20:15~21:15	60	佐々木	7・14・28	4・18・25	1・8・15・29	全	10	回	9,000

### ◆水曜日

7	ピラティス	30	水	10:00~10:45	45	山本	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30	全	12	回	8,400
8	ZUMBA GOLD	30	水	11:00~11:45	45		1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30	全	12	回	8,400
9	フラダンス	30	水	12:15~13:00	45	高田	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30	全	12	回	8,400
10	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・19・26	2・9・16・30	全	12	回	8,400
11	レズミルズダンス	30	水	19:30~20:00	30	船木	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30	全	12	回	6,000
12	ボディコンバット	30	水	20:15~21:00	45	船木	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30	全	12	回	8,400
13	4泳法	10	水	11:30~12:30	60	下田	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30	全	12	回	10,800

### ◆木曜日

14	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・20・27	3・10・17・24	全	12	回	8,400
15	ボディコンバット	30	木	12:00~12:45	45	笹倉	2・9・16・23・30	6・20・27	3・10・17・24	全	12	回	8,400
16	ヨガ	30	木	13:00~13:45	45	石井	2・9・16・23・30	6・20・27	3・10・17・24	全	12	回	8,400

### ◆金曜日

17	ピラティス	30	金	19:15~20:00	45	山本	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18・25	全	12	回	8,400
18	ZUMBA	30	金	20:15~21:00	45		3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18・25	全	12	回	8,400
19	アクアファイター	10	金	20:15~21:00	45	下田	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18・25	全	12	回	8,400
20	4泳法	10	金	11:00~12:00	60	本松	3・10・17・24・31	21・28	4・11・18・25	全	11	回	9,900

### ◆土曜日

21	レズミルズピラティス	30	土	12:15~12:45	30	野崎	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19・26	全	12	回	6,000
22	ボディパンプ	25	土	13:00~13:45	45	船木	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19・26	全	12	回	8,400
23	ボディジャム	30	土	14:00~14:45	45		4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19・26	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。
- ・途中からの申込みも可能です。(残り3回まで)
- ・『親子』は、お子様が子ども水泳教室、子どもストリートダンス教室へご登録の方が対象となります。

# 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	(水)20:15~21:00 (木)12:00~12:45
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プログラムです	(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)19:30~20:00
レズミルズピラティス	★	レズミルズが現代的アレンジを加えた新しいピラティスプログラムです。ピラティスの動きはもちろんコア（体幹）の活性化にも繋がります	(火)19:30~20:00 (土)12:15~12:45

◆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	(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」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

◆ダンス・格闘技系エクササイズ・サークル			
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。全身の引き締めはもちろん、背中・胸・腰周りの引き締め効果があります	(火)20:15~21:15
いきいきプラチナ塾	★	「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	(火)13:00~13:45

◆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	★	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となります。施設利用料はいただきません。

※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

# コース型教室・サークル 料金

	都度利用		コース型教室登録利用	
	一般	年会員・25歳以下・親子	一般	年会員・25歳以下・親子
60分	¥1,600	¥800	¥900	¥500
45分	¥1,200	¥600	¥700	¥400
30分	¥800	¥400	¥500	¥300
いきいき プラチナ塾	¥400		¥300	

(税込)

うきは市立総合体育館(指定管理者:コナミスポーツ・イオンディライトグループ)