

【2022年7月】プログラムタイムスケジュール表 ウェルネス かなんぴあ

定員 スタジオ 20名 大会議室 50名 視聴覚室 35名 ★が付いているプログラムはマットが必要です。

スタジオ、大会議室、視聴覚室等々のプログラムは、全て先着順となります。
 皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、1人でも多くの方にご参加いただけるように調整しております。ご理解・ご協力よろしくお願い申し上げます。
 スタジオプログラムは、開始45分前より待機、開始30分前より整理券を配布、開始15分前目処に入場いただけます。
 大会議室・視聴覚室プログラムは、前のプログラム開始時より待機いただけます。開始時間20分前目処に入場いただけます。
 7月18日(月・祝)は特別プログラム(別紙案内)で19:00までの営業となります。

☎0721-90-4800

時間	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日	
	スタジオ	視聴覚室	大会議室	多目的室/健康増進	スタジオ	視聴覚室	大会議室	プール	スタジオ	視聴覚室	大会議室	プール	スタジオ	視聴覚室	大会議室	プール	スタジオ/大会議室	視聴覚室	健康増進	プール	スタジオ/視聴覚室	プール
9:00	やさしいエアロ(初級) 9:20(45) 松下★				やさしいエアロ 9:20(40) 西中★				シンプルステップ 9:15(40) 細川													
10:00		引き締めヨガ 10:00(45) 中村★			青竹体操 9:55(20) 牧野★	有料ヨガ教室 9:30(80) 植村★																
11:00		シンプルエアロ 11:00(40) 中村★			シェイプエアロ(初級) 10:30(45) 西中	有料ヨガ教室 9:30(80) 植村★																
12:00																						
13:00	ズンバ 12:45(45) 細川				ボディアタック30 11:45(30) 永山																	
14:00	ボディバンプ30 14:00(30) 永山★																					
15:00																						
16:00																						
17:00																						
18:00																						
19:00	ボディバンプ45 19:00(45) 日野★																					
20:00	ボディコンバット45 20:05(45) 日野																					
21:00																						
22:00																						
23:00																						

かなんぴあHP QRコード



【営業時間】
 (火)~(金) 9:00-23:00
 (土)(日)(祝) 9:00-19:00
 (月) 休館日

※インストラクターの都合・悪天候・交通事情により、「プログラム変更」「休講」する場合があります。予め、ご了承ください。

・7月26日(火)~29日(金)期間は、子ども夏休み短期教室開催のため、13:00~14:45のプールプログラムは**全て休講**となります。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力よろしくお願い申し上げます。

プログラム紹介

★スタジオ・会議室等・視聴覚室

プログラム名	時間	強度	難度	定員	説明
最新の音楽に合わせてストレス発散、脂肪燃焼、リラクゼーション等を行うプログラムです。					
ボディバンプ	30分~45分	★~	★	20 (スタジオ)	バーベルを利用して音楽に合わせて全身のシェイプアップを目的にしたプログラムです。バーベルの重さを自由に変え無理なく運動できます。
ボディコンバット	30分~45分	★~	★★		エネルギーな音楽に格闘技の動作を取り入れた動きを行うプログラムです。
ボディバランス FX	30分~45分	★	★	35人 (視聴覚室)	心地良い音楽にのせて、太極拳・ヨガベースのストレッチでからだを伸ばし、広げ、可動域を高めます。FXはフレキシビリティの略称です。
ボディバランス ST	45分	★☆	★		太極拳・ヨガ・ピラティス・バレエをもとにした動きで筋持久力、バランス、コアの力を高めていきます。STはストレングスの略称です。
ボディアタック	30分	★~	★★	35 (視聴覚室)	効率よくカロリーを燃焼すると同時に引き締まった体形を作る全身ワークアウトができるプログラムです。
ダンス形式の有酸素運動です。簡単な動きから強度の高い動きなど、さまざまなクラスを用意しています。					
エアロピクス系	時間	強度	難度	定員	説明
やさしいエアロ	40分~45分	★	★	20 (スタジオ)	簡単でわかりやすい、エアロピクスの入門に最適なプログラムです。
シンプリーエアロ	40分	★	★		エアロピクスに慣れる為の基本的な動作を繰り返す、初心者向けプログラムです。
シェイプエアロ	45分	★★	★★	35 (視聴覚室)	歩く動作を基本に構成された、楽しく汗をのかけるプログラムです。いろいろなステップに挑戦し、体力向上をねらいます。
ワークアウトエアロ	45分	★★	★★		「ローインパクト」「走る」「跳ねる」動きで構成されたプログラムです。エアロピクスに慣れてきた方向けのクラスです。
シンプリーステップ	40分	★	★	35 (視聴覚室)	足の動きの基本動作を組み合わせたステップ台を使うプログラムです。
シェイプステップ	45分	★★	★		シンプリーステップに慣れた方の、少し動きの強度を増したステップエクササイズです。
リラクゼーション等を目的に簡単な動きのプログラムです。心と体のバランスを整えます。					
コンディショニング系	時間	強度	難度	定員	説明
ハタヨーガ	45分	★☆	★	20 (スタジオ)	はじめての方でも1つ1つのポーズを習得する事で、心身を健康に保つ事を目的にしたプログラムです。
ヨガ	45分				ポーズと呼吸法で自然治癒力を高め、心身のバランスを整える事を目的としたプログラムです。
引き締めヨガ	45分	★	★	20 (スタジオ)	ヨガの動きをベースにからだの要所を引き締め、力強いからだをつくります。
骨盤リセット体操	45分				骨盤のゆがみを整えるインナーマッスルを意識したストレッチにより、骨盤のゆがみを改善させるクラスです。
バレエストレッチ	40分	★	★	50人 (大会議室)	やったことのない人でもバレエの動きを取り入れながら、身体の機能・姿勢の向上を目指します。
機能改善プログラム	15分				運動効果を引き出すための「正しい姿勢」と「正しい力の伝わり方」を習得するプログラムとなります。初めての方はぜひ、ご参加ください。
健康増進プログラム	30分	★	★	50人 (大会議室)	身体にやさしくリハビリ運動を含めた比較的強度・難度の低いプログラムとなります。どなたでもお気軽にご参加いただけます。
JSA ボールエクササイズ	45分				★~
ボールエクササイズ	45分	★~	★~	35人 (視聴覚室)	バランスボールを使用し、筋力・バランス感覚を養う事を目的としたプログラムとなります。
青竹エクササイズ	30分	★	★		音楽に合わせて青竹・マット・フロアと違った感触を踏みしめ、足裏をマッサージしていきます。
太極拳	45分	★~	★~	中国古来の武術を基にした呼吸を整え、ゆるやかに身体を動かすプログラムとなります。	
音楽やリズムを楽しみながらストレス発散、シェイプアップを目的としたプログラムです。					
ダンス系	時間	強度	難度	定員	説明
フラダンス	45分	★	★	20 (スタジオ)	ハワイの正統なハワイアンフラフラを継承するスタジオ「ハーウレフアア-ヒヒ」所属のインストラクターによるレッスンです。
ズンバ	45分	★	★		ラテン系の音楽を取り入れたプログラムで動きを楽しみながらシェイプアップ出来ます。初心者でも気軽にご参加ください。
ズンバGOLD	45分	★	★	35人 (視聴覚室)	通常のズンバと同じように音楽に合わせて動くプログラムですが、ズンバより股関節や膝、腰にかかる負担が優しいクラスです。
ストロングネーション	45分	★★	★~		音楽と効果音が織りなす新感覚のインターバルトレーニングです。ダンスが苦手な方でも爽やかに身体を動かせるプログラムです。

★プール

ファン系	時間	強度	難度	定員	説明
水の抵抗を利用して楽しくシェイプアップを行うプログラムです。初心者の方大歓迎です。					
アクアジョギング	30分	★	★	40	水の抵抗・浮力を利用した関節に負担の少ない、走る動きを中心に行うプログラムです。
アクアジョグ&ベル	30分	★	★		アクアダベルを用いて、水の抵抗・浮力を利用した水中で行うプログラムです。
各プログラムレベルに合わせて、泳ぎ習得を目指すプログラムです。					
スキル系	時間	強度	難度	対象	説明
ヒギナー	30分	★	★	24	歩く・浮く・移動・潜る・呼吸等の水中での基本動作から泳ぎの基礎を身につける為の初心者向けのプログラムです。
各泳法初級	30分	★	~★☆		各泳法での姿勢・腕・脚の動き・呼吸動作の基礎を身につける為のプログラムです。25m以上泳げない方対象となります。
各泳法中級	30分	★★	★★		初級プログラムで慣れた方向けのプログラムでさらなる技術向上を目指します。
スイミングトレーニング	30分	★★★	★★		泳ぎ込みによるフォーム固めと同時ペース配分を身に付け、心肺機能を高めるサーキット型プログラムとなります。

【有料】教室のご案内

◆ヨガ教室(6・7月度)

時間	水曜日	9:30~10:50 (80)
定員・場所	20名 大会議室	
価格	2ヵ月7回コース 4,950円	
	都度1回 1,100円	

◆太極拳教室(6・7月度)

時間	木曜日	初級クラス 13:00~13:30 (30) 中上級クラス 13:00~14:00 (60)
定員・場所	20名 大会議室	
価格	2ヵ月7回コース30分 3,300円	
	2ヵ月7回コース60分 4,950円	

◆書道教室(7月度)

時間	火曜日	7月12日、26日 9:30~11:30 (120)
		(月によって開催週が変更になる場合がございます)
定員・場所	14名 多目的室	
価格	1ヵ月2回コース 2,200円	

◆卓球教室(6・7月度)

時間	木曜日	① 13:30~15:00 (90) ② 15:15~16:45 (90)
	土曜日	① 9:15~10:45 (90) ② 11:00~12:30 (90)
定員・場所	木曜日 4名 / 土曜日 8名 視聴覚研修室	
価格	2ヶ月 8回コース 4,400円	

◆フラダンス教室(6・7月度)

時間	火曜日	6月14日、21日、28日 11:00~12:00 (60) 7月5日、12日、26日 11:00~12:00 (60)
定員・場所	15名 健康増進室	
価格	2ヵ月6回コース 4,800円	

★マンツーマンレッスン

参加費:30分1,650円(会員外2,200円)
日時・内容等、詳しくはスタッフまでお尋ねください。
スタジオ・マシン・プールいすれもレッスン時間は30分です。

《マンツーマンレッスンの種類について》

- ①マシントレーニング及び運動メニュー作成
- ②レスミルスプログラム
- ③プールプログラム

スタジオ・プール・大会議室等実施プログラムは定員制です。
予告なく「実施場所変更」「内容変更」「インストラクター変更」
「休講」する場合がございますので、予めご了承ください。
器具の取り扱いについてはインストラクターの指示に従ってください。
レッスン中の入退場は安全管理上、大変危険ですのでご注意ください。

申込みはフロントまで。
※金額は全て会員価格です。(税込)
会員外価格はお尋ねください。