

ウェルネスかなんぴあ タイムスケジュール

2023年10月～12月

火曜日

	スタジオ	大会議室	多目的室・健康増進室	プール
9:30	やさしいエアロ(初級) 松下 9:20-10:05			
10:00	ヨガ 松下 10:20-11:05 定員 22名	引き締めヨガ 中村 10:00-10:45	有料 書道教室 9:30-11:30 定員 14名	アクアジョギング 10:30-11:00 杠
11:00	シンブリーステップ 11:20-12:00 中村	ボディバランス45 ※ST 藤田 11:40-12:25	有料フラダンス 11:00-12:00 定員 15名	クロール初級 11:15-11:45 杠
12:00				
13:00	ZUMBA 細川 12:30-13:30			
14:00	ボディアタック45 下條 14:00-14:45			平泳ぎ中級 14:15-14:45 中家 11月 パタフライ 12月 クロール
15:00				
16:00			体操教室キッズ 3歳～小学2年生 16:00-17:00	スイミングスクール 幼児 16:00～17:15 ひよこ～13歳 児童 17:15～18:30 12歳～ベスト
17:00			体操教室ジュニア 小学1年生以上 17:15-18:15	
18:00				
19:00	ボディパンプ45 日野 19:15-20:00 定員 22名	身体のだるさを 緊張を取り除き楽 な身体感覚を習 得する、美しい 姿勢と動きの質 を高めるクラス		
20:00	ボディコンバット45 日野 20:20-21:05	JSAボールエクササイズ 藤田 20:15-21:15		スイムトレーニング 21:20-21:50 日野
21:00				
22:00				
23:00	閉館時間 23:00(運動施設利用時間 22:30まで)			

水曜日

	スタジオ	視聴覚室	大会議室	プール
9:30	やさしいエアロ 9:20-10:00 西中		有料ヨガ教室 9:30-10:50 植村 定員 20名	
10:00	肩甲骨体操 9:55-10:15 牧野	シェイプエアロ(初級) 西中 10:20-11:05		アクアジョギング 10:45-11:15 牧野
11:00	ボディコンバット30 11:00-11:30 日野 定員 22名		ボディバランス45 ※FX 島田 11:30-12:15	
12:00	ボディパンプ30 11:50-12:20 日野			
13:00				11月 平泳ぎ 12月 パタフライ 背泳ぎ初級 13:30-14:00 中家
14:00	ZUMBA GOLD 細川 13:30-14:15			幼児 14:45-16:00 ひよこ～13歳 児童 16:00-17:15 14歳～8歳 上級 17:15-18:30 7歳～ベスト
15:00				
16:00	ジュニアダンス 低学年 16:00-17:00			
17:00	ジュニアダンス 高学年 17:15-18:15			
18:00				
19:00			ボディバランス45 ※ST 藤田 19:15-20:00	
20:00	ボディアタック 林 20:15-21:15			
21:00				
22:00				
23:00	閉館時間 23:00(運動施設利用時間 22:30まで)			

木曜日

	スタジオ	大会議室	プール
9:30	シンブリーステップ 9:15-9:55 細川	ハタヨーガA 植村 9:20-10:05	
10:00	やさしいエアロ 10:15-10:55 細川	ハタヨーガB 植村 10:25-11:25	アクアジョギング 10:15-10:45 浜岸
11:00	ストロングネーション 細川 11:15-12:00	※注意 ハタヨーガは、混雑 緩和の為、お一人様、 A・Bどちらかの参加 をお願い致します。	ビギナー・クロール 11:15-11:45 浜岸
12:00	ボディパンプ30 12:30-13:00 浜岸 定員 22名	有料太極拳教室 13:00-14:00 森田 定員 各20名	
13:00	シェイプエアロ(初級) 西中 13:30-14:15		
14:00	ワークアウトエアロ 西中 14:35-15:20		
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	シェイプエアロ(初級) 森本 19:30-20:15	体の中心である 骨盤。土台を安 定させることを 目的とした骨盤 のゆがみを改善 し、整えるイン ナーマッスルを 意識したスト レッチのクラス	
20:00	骨盤リセット 森本 20:35-21:20		
21:00			
22:00			
23:00	閉館時間 23:00(運動施設利用時間 22:30まで)		

ウェルネスかなんぴあ タイムスケジュール

2023年10月～12月

金曜日		
スタジオ	大会議室	プール
9:30 ZUMBA 平木 9:20-10:05		
	バレエストレッチ 10:20-11:00 non	よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心に行うクラス
12:00 フラダンス Halau Lehua Ahihi 11:30-12:15	ボディバランス30 ※FX 11:45-12:15 島田	
13:00 ボディコンパクト45 日野 13:00-13:45	JSAボールエクササイズ 藤田 12:45-13:45	スイミングフォーム 12:00-12:30 森
14:00 定員 22名 ボディバンプ45 日野 14:05-14:50		10月 平泳ぎ 11月 バタフライ 12月 クロール
15:00		11月 背泳ぎ 12月 平泳ぎ
		クロール初級 14:15-14:45 中家
		スイミングスクール 幼児 15:30-16:45 ひよこ〜13級 児童 16:45-18:00 12級〜ベスト
19:00 定員 22名 ボディバンプ45 藤田 19:15-20:00		
20:00 シンプリーステップ 20:20-21:00 細川		
21:00		
22:00		
23:00		
閉館時間 23:00(運動施設利用時間 22:30まで)		

土曜日			
スタジオ	大会議室	健康増進室	プール
9:30			
10:00 シンブリーエアロ 9:50-10:30 及川		体操教室キンダー 3歳～小学2年生 10:00-11:00	幼児 10:00-11:15
11:00 シェイプエアロ(中級) 及川 10:50-11:35		体操教室ジュニア 小学1年生以上 11:15-12:15	ひよこ～13級 11:15-12:30
12:00 ボディバランス45 ※FX 島田 12:05-12:50			児童 14級～8級 12:30-13:45
13:00			上級 7級～ベスト
14:00 太極拳 森田・神藤 13:30-14:15			
15:00	ヨガ 永野 14:30-15:15		
16:00 フラダンス Halau Lehua Ahihi 15:30-16:15			
17:00 ボディコンパクト 原田 16:45-17:45			
18:00			
19:00			
閉館時間 19:00(運動施設利用時間 18:30まで)			

♪スタジオ・視聴覚室等のプログラムは、全て先着順となります。整理券の配布は、各プログラム開始の30分前から、入場は15分前からとなります。
 ♪プログラム受講時の諸注意事項・ご案内に関しては、スタジオ付近の掲示物をご覧ください。
 ♪各レッスンは、諸事情により、時間・内容・インストラクターが急遽変更する場合がございますので、予めご了承ください。
 ♪レッスンの途中入場・退場は、固くお断りいたします。
 ♪祝日等、特別プログラムになる場合がございます。
 ♪定員制のクラスがございます。
 ♪スタジオ定員 25名 大会議室定員 なし 視聴覚室定員 35名
 ♪ツールを使用するクラスのスタジオ定員 22名

日曜日		
スタジオ	大会議室	プール
9:30		
10:00	骨盤リセット 森本 9:30-10:15	
11:00 シェイプエアロ(初級) 森本 10:30-11:15		家族プール
12:00 ピラティス 日隈 11:40-12:25	定員 24名	
13:00 ボディバンプ 日隈 12:40-13:40	定員 22名	
14:00 レスミルズBOX ボディアタック 林 ボディバランス 藤田 14:00-15:00	定員 22名	
15:00 ボディバンプ30 15:15-15:45 藤田	定員 22名	
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
閉館時間 19:00(運動施設利用時間 18:30まで)		



TEL0721-90-4800

[営業時間] [各種受付]

火-金 9:00-23:00 9:30-21:00

土日祝 9:00-19:00 9:30-18:00

月 休館日

ホーム
ページ
QRコード



プログラム紹介

★スタジオ・会議室等・視聴覚室

リズムルズ・ラディカル	時間	強度	難度	定員	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。
ボディパンプ	30分～60分	★～	★	22人 (スタジオ) ※ソールを使用するもの	バーベルを利用し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變更無難なく運動できます。
ボディコンバット	30分～45分	★～	★★		エネルギーッシュ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～	★	★	25人 (スタジオ)	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ます。STはストレングスの略称です。
ボディアタック	45分～60分	★～	★★	35人 (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。
エアロビクス系	時間	強度	難度	定員	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。
やさしいエアロ	40分～45分	★	★	25人 (スタジオ) 35人 (視聴覚室)	簡単でわかりやすい、エアロビ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	★	★		エアロビ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	★★	★★		歩く動作を基本に構成された、楽しく汗をの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。エアロビ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	★	★		脚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。
コンディショニング系	時間	強度	難度	定員	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。
ハタヨーガ	45分	★☆	★☆	25人 (スタジオ) なし (大会議室)	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				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	★	★		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。
JSA ボールエクササイズ	30分～60分	★～	★～		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 : ジョイント・ステイグ・ア・ロ・チ)
ボールエクササイズ	45分	★～	★～		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。
青竹体操	20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。
ダンス系	時間	強度	難度	定員	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。
フラダンス	45分	★	★	25人 (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 レファ アーヒヒ」所属のインストラクターによるレッスンです。
ZUMBA	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。
ZUMBA 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快地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	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人	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	★	★		アクアダネルを用いて、水の抵抗・浮力を利用した水中で行うプログラムです。
スキル系	時間	強度	難度	対象	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。
ビギナー	30分	★	★	24人	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書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。
スイミングフォーム	30分	★★	★★		よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心に行うプログラムです。
スイミングトレーニング	30分	★★★	★★	中級以上の方	泳ぎ込みによるフォーム固めと同時にベース配分を身に付け、心肺機能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

各教室の開催日については、各講師もしくはかんばんびあフロントスタッフまでお問い合わせください。

◆ヨガ教室(10～12月度)		
時間	水曜日	9:30～10:50(80分)
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(10～12月度)		
時間	木曜日	初級クラス 13:00～13:30(30分) 中上級クラス 13:00～14:00(60分)
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(10～12月度)		
時間	火曜日	9:30～11:30(120分)
定員・場所	14名 多目的室	
価格	1ヵ月 2回コース	2,500円
	1ヵ月 3回コース	3,300円

◆卓球教室(10～12月度)		
時間	火曜日	10:30～12:00(90分)
定員・場所	8名 視聴覚研修室	
価格	1ヵ月 3回コース	4,125円
	1ヵ月 4回コース	5,500円

◆フラダンス教室(10～12月度)		
時間	火曜日	11:00～12:00(60分)
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・プールいずれもレッスン時間は30分

《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リズムプログラム
- 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。