

# ウェルネスかなんぴあ タイムスケジュール

2024年4月~6月

## 火曜日

## 水曜日

## 木曜日

時間	火曜日				時間	水曜日					時間	木曜日					
	スタジオ	大会議室	多目的室・健康増進室	プール		スタジオ	視聴覚室	多目的室	大会議室	プール		スタジオ	大会議室	プール			
9:00					9:00												
9:30	やさしいエアロ(初級) 松下 9:20-10:05				9:30	やさしいエアロ 9:20-10:00 西中											
10:00		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		10:00	青竹体操 9:50-10:10 牧野											
10:30	ヨガ 松下 10:20-11:05 定員 22名		有料フラダンス 11:00-12:00 定員 15名		10:30		シェイプエアロ(初級) 西中 10:20-11:05										
11:00	シンプリーステップ 11:20-12:00 中村	ボディバランス45 ※ST 藤田 11:30-12:15			11:00	ボディコンバット30 11:00-11:30 日野 定員 22名											
11:30					11:30	ボディパンパ30 11:50-12:20 日野											
12:00					12:00			有料カラオケ教室 11:00-12:00 定員 10名									
12:30	ZUMBA 細川 12:30-13:30				12:30	ZUMBA GOLD 細川 13:00-13:45											
13:00					13:00												
13:30	コンディショニングエアロ 中町 13:45-14:30	リズムに合わせて身体を動かすダンスエクササイズとマット等を使っての筋力トレーニングを行い、ボディラインの引き締めを目指すクラス			13:30	姿勢改善ヨガ 中町 14:00-14:45											
14:00					14:00												
14:30					14:30												
15:00					15:00												
15:30					15:30												
16:00					16:00	ジュニアダンス 低学年 16:00-17:00											
16:30					16:30	ジュニアダンス 高学年 17:15-18:15											
17:00					17:00												
17:30					17:30												
18:00					18:00												
18:30					18:30												
19:00					19:00												
19:30					19:30												
20:00	ボディパンパ45 日野 19:45-20:30 定員 22名				20:00												
20:30	ボディコンバット45 日野 20:45-21:30	USAボールエクササイズ 藤田 20:15-21:15			20:30	ボディアタック 林 20:15-21:15											
21:00					21:00												
21:30					21:30												
22:00					22:00												
22:30					22:30												
23:00					23:00												
閉館時間 23:00(運動施設利用時間 22:30まで)				閉館時間 23:00(運動施設利用時間 22:30まで)					閉館時間 23:00(運動施設利用時間 22:30まで)								

※注意  
ハタヨーガは、混雑緩和のため、お一人様、A・Bどちらかの参加でお願いします。

リズムに合わせて身体を動かすダンスエクササイズとマット等を使っての筋力トレーニングを行い、ボディラインの引き締めを目指すクラス

身体のムダな緊張を取り除き、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

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を意識したストレッチのクラス

# ウェルネスかなんぴあ タイムスケジュール

## 2024年4月～6月

金曜日				土曜日				日曜日						
スタジオ	視聴覚室	大会議室	プール	スタジオ	大会議室	健康増進室	プール	スタジオ	大会議室	プール				
9:00				9:00				9:00						
9:30	ZUMBA 平木 9:20-10:05	有料大人バレエ教室 9:15-10:00 non 定員 10名		9:30				9:30						
10:00		バレエバーを使用し てレッスンを実施し ます。		10:00	シンプリーエアロ 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	10:00	骨盤リセット 森本 9:30-10:15	家族 プール  10:00 -17:00				
10:30		バレエストレッチ 10:30-11:10 non		10:30	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	10:30	シェイプエアロ(中級) 森本 10:30-11:15					
11:00				11:00			児童 11:15-12:30	11:00	定員 24名 ピラティス 日原 11:40-12:25					
11:30	フラダンス Halau Lehua Ahihl 11:30-12:15		サーキットエクササイズ1 11:15-11:45 森	11:30			14級～8級 12:30-13:45	11:30	定員 22名 ポディパンブ 日原 12:40-13:40					
12:00			スイミング(ウォーム) 12:00-12:30 森	12:00	ボディバランス45 ※FX 島田 12:05-12:50		上級 12:30-13:45	12:00	レスミルズBOX ポディアタック 林 ポディバランス 藤田 14:00-15:00					
12:30		JSAボールエクササイズ 藤田 12:45-13:45	1選目 バタフライ 2選目 背泳ぎ 3選目 平泳ぎ 4選目 クロール 5選目 トレーニング系	12:30			7級～ベスト	12:30	ポディパンブ30 15:15-15:45 藤田 ※偶数週のみ実施致します。					
13:00	ポディコンバット45 日野 13:00-13:45		1選目 平泳ぎ初級 14:15-14:45 中家	13:00	太極拳 森田・神藤 13:30-14:15			13:00	このポディパンブ は、14:00～のレ スミルズBOXの内 容がポディパラン ス45実施時のみ の開催となります。					
13:30	定員 22名 ポディパンブ45 日野 14:05-14:50		5月 バタフライ 6月 クロール	13:30		ヨガ 永野 14:30-15:15		13:30						
14:00			スイミングスクール 幼児 15:30-16:45	14:00	フラダンス Halau Lehua Ahihl 15:30-16:15			14:00						
14:30			ひよこ～13級 16:45-18:00	14:30				14:30						
15:00			児童 16:45-18:00	15:00				15:00						
15:30			12級～ベスト	15:30	ポディコンバット 原田 16:45-17:45			15:30						
16:00				16:00				16:00						
16:30				16:30				16:30						
17:00				17:00				17:00						
17:30				17:30				17:30						
18:00				18:00				18:00						
18:30				18:30				18:30						
19:00				19:00				19:00						
19:30	定員 22名 ポディパンブ45 藤田 19:15-20:00			閉館時間 19:00(運動施設利用時間 18:30まで)					閉館時間 19:00(運動施設利用時間 18:30まで)					
20:00				<p>♪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。</p> <p>♪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。</p> <p>♪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。</p> <p>♪レッスンの途中入場・退場は、固くお断りいたします。</p> <p>♪祝日等、特別プログラムになる場合がございます。</p> <p>♪定員制のクラスがございます。</p> <p>♪スタジオ定員 25名 大会議室定員 なし 視聴覚室定員 35名</p> <p>♪ツールを使用するクラスのスタジオ定員 22名</p>										
20:30	ストロングネーション 細川 20:20-21:05		スイミング(ウォーム) 20:30-21:00 森											
21:00			1選目 バタフライ 2選目 背泳ぎ 3選目 平泳ぎ 4選目 クロール 5選目 トレーニング系											
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														
閉館時間 23:00(運動施設利用時間 22:30まで)														



ホーム  
ページ  
QRコード



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

# プログラム紹介

★スタジオ・会議室等・視聴覚室

レスミルズ・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。
ボディバンプ	30~60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変え無理なく運動できます。
ボディコンバット	30~45分	★~	★★		エネルギー溢る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	30~45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		★☆	★		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はストレンスの略称です。
ボディアタック	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	40~45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。
シンプリィエアロ	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。
シンプリィステップ	40分	★	★		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	★★	★		シンプリィ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エアロ	45分	★★	★		リズムに合わせて身体を動かすダンスエクササイズとマット等を使っての筋力トレーニングを行い、ボディラインの引き締めを目指すクラスです。
コンディショニング系	時間	強度	難度		定員
ハタヨーガ	45分	★☆	★☆	25人 (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				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。
姿勢改善ヨガ	45分				ヨガにより、本来の自然な姿勢に徐々に戻していきます。
骨盤リセット体操	45分				★
バレエストレッチ	40分	★	★	35人 (視聴覚室)	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。
JSA ボールエクササイズ	30~60分	★~	★~	35人 (視聴覚室)	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:ジョイントスタビリティプログラム)
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
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	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。
サーキットエクササイズ1	30分	★★★	★★		有酸素運動と筋力トレーニングを交互に複数セット行い、基礎体力をつけていくプログラムです。
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。
ヒギナー	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・足の動き・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。

## 【有料】教室のご案内

各教室の開催日については、各講師もしくはかなんぴ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(4~6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(4~6月度)

時間	木曜日	初級クラス 12:30~13:00(30分) 中上級クラス 12:30~13:30(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(4~6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	

### ◆フラダンス教室(4~6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	

### ◆カラオケ教室(4~6月度)

時間	水曜日	11:00~12:00(60分)
定員・場所	10名 多目的室	
価格	2ヵ月4回コース 4,800円	

### ◆バレエ教室(4~6月度)

時間	金曜日	9:15~10:00(45分)
定員・場所	10名 視聴覚室	
価格	2ヵ月4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・プールいづれもレッスンは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レスミルズプログラム  
 ③プールプログラム

スタジオ・プール・視聴覚室で実施のプログラムは全て定員制です。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。

有料教室のお申込みは、フロントまでお越しください。※金額は全て会員価格です。(税込)