

ウエルネスかなんぴあ タイムスケジュール

2024年7月～9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	シンプリエアロ 9:50-10:30 及川			10:00					
10:30				10:30		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	10:30	シェイブアロ(中級) 森本 10:30-11:15	家族 プール			
11:00		バレエストレッチ 10:30-11:10 non		11:00	シェイブアロ(中級) 及川 10:50-11:35		スイミングスクール	11:30	定員 24名 ピラティス 日隈 11:40-12:25				
11:30	フラダンス Halau Lehua Ahihi 11:30-12:15		アクアジョギング 11:15-11:45 竹谷	11:30		体操教室ジュニア 小学1年生以上 11:15-12:15	児童 11:15-12:30	12:00	定員 22名 ポティパンブ 日隈 12:40-13:40				
12:00		ポティバランス30 ※FX 11:45-12:15 島田	スイミング(フォーム) 12:00-12:30 八坂	12:00	ポティバランス45 ※FX 島田 12:05-12:50		14級～8級	12:30	レスミルズBOX 《内容》 奇数週 ポティアタック60 偶数週 ポティバランス45				
12:30			毎週各種目のターン練習も取り入れていきます。	12:30			上級 12:30-13:45	13:00	このポティパンブは、14:00～のレスミルズBOXの内容がポティバランス45実施時のみの開催となります。				
13:00	定員 22名 ポティパンブ30 13:15-13:45 日野	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 個人メドレー	13:00			7級～ベスト	13:30					
14:00	ポティコンパクト45 日野 14:05-14:50		背泳ぎ(初級) 14:15-14:45 中家	13:30	太極拳 森田・神藤 13:30-14:15			14:00	レスミルズBOX ポティアタック 林 ポティバランス 藤田 14:00-15:00				
14:30			8月 平泳ぎ 9月 バタフライ	14:00		ヨガ 永野 14:30-15:15		14:30	定員 22名 ポティパンブ30 15:15-15:45 藤田				
15:00			スイミングスクール	14:30				15:00					
15:30			幼児 15:30-16:45	15:30	フラダンス Halau Lehua Ahihi 15:30-16:15			15:30					
16:00			ひよこ～13級	16:00				16:00					
16:30			児童 16:45-18:00	16:30				16:30					
17:00			12級～ベスト	17:00	ポティコンパクト 原田 16:45-17:45			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 ポティパンブ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)									
20:00				♪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									
20:30	ストロングネーション 細川 20:20-21:05												
21:00													
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)													



 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

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	30~60分	★~	★	22人 [スタジオ] ※ツールを使用するもの	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と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。
ボディコンパクト	30~45分	★~	★★	25人 (スタジオ)	エネルギー的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	30~45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きます。STはストレングスの略称です。
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。
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。					
エアロビクス系	時間	強度	難度	定員	説明
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	★	★		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。
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。
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	★☆	★☆	25人 (スタジオ) 35人 (視聴覚室)	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と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	★	★		骨盤のゆがみを整えるインナーマッス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	30~60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:ジョイントカテーティングアロー)
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。	
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	★	★	25人 (スタジオ) 35人 (視聴覚室)	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「ハーウレフアアーヒビ」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	★	★		通常のズンパと同じように音楽に合わせて動くプログラムですが、ズンパより股関節や膝、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

プログラム名	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。					
ファン系	時間	強度	難度	定員	説明
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を行い、基礎体力をつけていくプログラムです。
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
ピギナー(初級)	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(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(7~9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(7~9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(7~9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(7~9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(7~9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(7~9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レスミズプログラム
 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)
会員外価格については、お尋ねください。1回のみ参加も受付しております。