

# まなび創造館スポーツ広場スタジオプログラム

## 定員40名(全プログラム共通)

- レッスン開始時間までに受付を済ませ入室してください。入室は15分前からです。
- プログラムは変更する場合があります。
- イベント等の開催時は行わない場合があります。

フィットネススタジオの利用受付はスポーツ広場受付でロッカーは無料で利用できます。(シャワー完備)  
 ※シューズロッカー(有料)もあります。  
 ◎と★は、運動強度や難易度を表示しています。  
 ◎：初心者～全ての方 ★：初級者 ★★：初中級者  
 ★★★：中上級者  
 🧦：室内用運動シューズがなくても参加できます。

<b>はじめてエアロ◎</b> エアロビクスがはじめての方でも安心して参加できます。	<b>入門ステップ◎</b> ステップ台を使用し基本のステップ動作を中心に、無理なくリズム運動を楽しみます。	<b>はじめてボクシング★</b> 初心者向けにパンチ動作を取り入れた運動クラスです。
<b>かんたんエアロ★</b> シンプルな動きで、運動が苦手な方でも参加しやすいエアロビクスです。	<b>ステップ★★★</b> ステップ台を使った昇降運動で、心肺機能と脚力を高めます。	<b>ボクシングエクササイズ★★</b> 多数のパンチを組み合わせたバリエーション豊かなボクシングエクササイズです。
<b>リフレッシュエアロ◎</b> 気分転換を目的に、回転の動きが少なく無理なく体を動かします。	<b>リンパ&amp;ヨガ◎🧦</b> ゆったりした動きでリンパの流れを促し、心身を整えます。	<b>骨盤調整ダイエット◎🧦</b> 骨盤のインナーマッスルをトレーニングする事で血行改善やダイエット効果が期待できます。
<b>脂肪燃焼エアロ★★</b> 有酸素運動を中心に、脂肪燃焼を目指すエアロビクスです。	<b>ヨガ&amp;ピラティス◎🧦</b> ヨガとピラティスを組み合わせ、柔軟性と体幹をバランスよく鍛えます。	<b>姿勢改善ピラティス◎🧦</b> 正しい姿勢を意識し、インナーマッスルを鍛えるクラスです。
<b>エアロコンディション★★</b> エアロビクスとストレッチ等の体を整える動きを組み合わせたクラスです。	<b>リラックスヨガ◎🧦</b> 呼吸とポーズで心と体をほぐし、リラックスを目的としたクラスです。	<b>美ューティBodyWave&amp;マット★</b> 専用バンドを使用してしなやかな動きで体を引き締め、美しいボディラインを目指します。
<b>エアロダンス★★★</b> 音楽に合わせて動く、運動量の多いダンスエアロビクスです。	<b>ベーシックヨガ◎🧦</b> ヨガの基本ポーズを中心に行う、初心者向けクラスです。	<b>ボディトレ★</b> 筋力トレーニングを中心に、体力向上を目指します。
<b>チアビクス★</b> チアとエアロビクスの要素を取り入れ、元気よく体を動かすエクササイズです。	<b>バレトン★🧦</b> バレエ・ヨガ・フィットネスを融合した有酸素運動です。	<b>完コピダンス★～★★</b> 振付を完成させることを目標に踊るダンスクラスです ※プログラム内容により運動量が変動します。
<b>ZUMBA★</b> ラテン音楽を中心に、楽しく踊りながら全身を動かします。	<b>はじめてフラダンス◎🧦</b> フラダンスの基本ステップと動きを、はじめての方でも安心して学べます。	2026年4月現在

レッスン時間	当日受付開始時間	日	月	火	水	木	金	土
10:00 ~ 11:00	9:30	ボクシング エクササイズ ★★	リラックス ヨガ ◎🧦	リンパ&ヨガ ◎🧦		リフレッシュ エアロ ◎	かんたん エアロ ★	ベーシック ヨガ ◎🧦
11:15 ~ 12:15	10:45		脂肪燃焼エアロ ★★			はじめて フラダンス ◎🧦		完コピダンス ★～★★
13:45 ~ 14:45 例外あり※	13:15 例外あり※	エアロダンス ★★★ 14:00~ 15:00 ※13:30受付開始	ZUMBA ★		ZUMBA ★	かんたん エアロ ★	脂肪燃焼 エアロ ★★	はじめて エアロ ◎
15:30 ~ 16:30 例外あり※	15:00 例外あり※	チアビクス ★ 15:15~16:15 ※14:45受付開始	バレトン ★🧦		骨盤調整 ダイエット ◎🧦	ヨガ& ピラティス ◎🧦	美ューティ BodyWave& マット ★	
18:45 ~ 19:45 例外あり※	18:15 例外あり※		入門ステップ ◎			姿勢改善 ピラティス ◎🧦 16:45~17:45 ※16:15受付開始	ZUMBA ★	ボディトレ ★
20:00 ~ 21:00 例外あり※	19:30 例外あり※		エアロ コンディション ★★		はじめて ボクシング ★ 19:30~20:30 ※19:00受付開始	ステップ ★★★	リラックス ヨガ ◎🧦	かんたん エアロ ★