

【2023年度第1期（4・5月）スタジオプログラム 日程表】

講座名	運動強度	講師	定員数 (人)	曜日	開催時間	受付開始時間	4 月				5 月					
ヨガ	☆☆	斉藤花葉	30	火	18:00~19:00	前週の18:30~	4	♪	18	25		<del>8</del>	9	16	23	<del>30</del>
ZUMBA® エアロビクス	★ ★★	長陽子	30	火	20:00~21:00	前週の20:30~	4	♪	18	25		<del>8</del>	9	16	23	<del>30</del>
									ZU	エ			ZU	エ	ZU	
ベーシックヨガ	★	chiho	30	水	10:00~11:00	前週の10:30~	5	♪	19	26		<del>8</del>	10	17	24	31
ピラティス & ボールde ストレッチ	★	佐々木知奈	30	水	13:30~14:30	前週の14:00~	5	♪	19	26		<del>8</del>	10	17	24	31
エアロビクス	★	原路果	30	木	10:00~11:00	前週の10:30~	6	♪	20	27		<del>8</del>	11	<del>18</del>	25	
大人が楽しむ J-POP & K-POPダンス	★★	葵真里	30	木	13:30~14:30	前週の14:00~	6	♪	20	27		<del>8</del>	11	18	25	
ヨガ	★	長陽子	30	木	16:00~17:00	前週の16:30~	6	♪	20	27		<del>8</del>	11	18	25	
ZUMBA® + ダンス♡ダンス	★★	Rieco	30	金	10:00~11:00	前週の10:30~	7	♪	21	28		<del>8</del>	12	19	26	
気軽にできる 筋トレ & リズム運動	★★	藤田達也	30	金	13:30~14:30	前週の14:00~	7	♪	21	28		<del>8</del>	12	19	26	
ピラティス	★	原路果	30	金	20:00~21:00	前週の20:30~	7	♪	21	28		<del>8</del>	12	19	<del>26</del>	
筋トレ + 有酸素運動	★★ ☆	佐々木知奈 藤田達也	30	土	13:30~14:30	前週の14:00~	1	♪	15	22	29	<del>8</del>	13	20	27	

※①… 毎回交互に行います。 [ ZU→ZUMBA®・エ→エアロビクス ]

◎運動強度の見方…★→☆☆→★★→★★☆→★★★の順に強度が高くなります。

◎♪印…日程表初日の講座のお申し込み日です。

◎次週のお申し込み方法…講座開始の30分後に1階事務所窓口にある受付名簿に名前等を記入して下さい。講座終了後からはサブアリーナの横に受付名簿が移動します。名前の記入は1人1名です。2名以上の名前を記入する際、後ろに並んでいる方がいる場合は、一番後ろに並び直してから2人目の名前を記入して下さい。

◎色…色の枠は講座がありません。

◎♪印…日程表初日の講座のお申し込み日です。

◎休講日…×印のある日となります。

休講日の次週のお申し込みは、休講日の前週となります。

都合により休講または変更させていただく事があります。ご了承下さい。

◎対象者…18歳以上(高校生を除く)とさせていただきます。

お子さんを同伴でのスタジオ内の入室は危険ですのでご遠慮下さい。

◎キャンセルする場合…みどり市民体育館に連絡して下さい。

キャンセルされた方の分は、他の方がお申し込み(参加)をする事ができます。

TEL.0277-77-1616

◆注意事項…その日の体調を考えて無理のない様に参加しましょう。



## ☆☆☆ 2023年度スタジオプログラム一覧表 ☆☆☆

曜日 時間	月	火	水	木	金	土	日
9~10							
10~11			ベーシック ヨガ 【chiho】	エアロピクス 【原 路果】	ZUMBA®+ ダンス♡ダンス 【Rieco】		
11~12							
12~13							
13~14							
14~15			ピラティス & ボール de ストレッチ 【佐々木 知奈】	大人が楽しむ J-POP&K-POP ダンス 【葵 真里】	気軽にできる 筋トレ & リズム運動 【藤田 達也】	筋トレ & 有酸素運動 【佐々木 知奈】/ 【藤田 達也】	
15~16							
16~17				ヨガ 【長 陽子】			
17~18							
18~19		ヨガ 【青藤 花葉】					
19~20							
20~21		※① ZUMBA® エアロピクス 【長 陽子】			ピラティス 【原 路果】		

※① “ZUMBA® /エアロピクス” の講座は毎回交互に行います。

講座名	講座内容
エアロピクス	初級からのステップアップ! エアロピクスの基本動作をマスターした方で、思い切り汗を流したい方に最適です。
大人が楽しむJ-POP & K-POPダンス	大人になっても挑戦する事はとても大切です。何度も何度も繰り返し身体を動かして、J-POPやK-POPの曲で振り付けを覚えて一緒に踊りましょう。
気軽にできる筋トレ & リズム運動	体力に自信のない方や運動が苦手な方にもオススメ。簡単にできる筋トレや、音楽に合わせた能トレ&リズム運動を行います。
筋トレ&有酸素運動	前半は道具を使った筋カトレーニングを行い、後半は音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう! ※佐々木と藤田のどちらかが担当します
ピラティス	身体の部位を意識しながら体幹部の筋肉を刺激し、姿勢や身体バランスを整えます。
ピラティス&ボール deストレッチ	身体の部位を意識しながら体幹部の筋肉を刺激し、姿勢や身体バランスを整えます。ラストはストレッチ用のボールを使ってリラックスしましょう。
ベーシックヨガ	基本的なヨガのポーズを、ゆっくりとしたペースで行います。様々なヨガの流派のルーツとされています。
ヨガ	ゆっくりと呼吸に合わせて体を動かし心身の調和を目指します。また体を動かすことで体内の循環を良くし疲労回復とリラックスにつなげていきます。
ZUMBA®	ズンバとは、主にラテン音楽をベースにリズムに合わせて踊るダンスエクササイズです。楽しく踊って良い汗を流しましょう。
ZUMBA® + ダンス♡ダンス	ズンバとは、主にラテン音楽をベースにリズムに合わせて踊るダンスエクササイズです。+ダンス♡ダンスでは、振り付けを覚えて楽しく踊って良い汗を流しましょう。 ※時々、ステップ台を使います