

プログラム受付について

スタジオ レッスン開始30分前  
プール レッスン開始60分前

有 マークについて

有 ……有料プログラム (300円)  
有 ……別途お申込みが必要

|       | 月曜日  |       |     | 火曜日                                 |       |     | 水曜日  |       |  | 木曜日  |                                     |     | 金曜日  |       |     | 土曜日                               |       |     | 日曜日   |       |     |
|-------|--|-------|-----|-------------------------------------|-------|-----|--|-------|--|------|-------------------------------------|-----|--|-------|-----|-----------------------------------|-------|-----|---|-------|-----|
|       | スタジオ   | スタジオ2 | プール | スタジオ                                | スタジオ2 | プール | スタジオ   | スタジオ2 | プール  | スタジオ | スタジオ2                               | プール | スタジオ   | スタジオ2 | プール | スタジオ                              | スタジオ2 | プール | スタジオ  | スタジオ2 | プール |
| 10:00 | 有<br>ファンタメンタル<br>ピラティス40<br>安田千草             |       |     | 有<br>10:00~10:10<br>シナプソロジー10       |       |     | 有<br>10:00~11:00<br>フランス経験<br>初級<br>【教室】<br>沖永陽子 |       | 有<br>9:40~10:40<br>太極拳(初心)<br>【教室】<br>上柳幸子 |      | 有<br>10:00~11:00<br>親子スイミング<br>【教室】 |     | 有<br>9:50~10:35<br>ママの引き締めヨガ<br>【教室】<br>正木祥子 |       |     | 有<br>10:00~11:00<br>ヨガ60<br>阿部美智子 |       |     | 有<br>10:15~10:45<br>ファンタメンタル<br>ピラティス30<br>高木信司 |       |     |
| 10:30 |  |       |     | 有<br>10:15~10:45<br>青竹ピクス30<br>岡本正一 |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 11:00 | 有<br>10:50~11:40<br>ボディシェイプ50<br>安田千草        |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 11:30 | 有<br>11:15~12:15<br>ヘビーマッサージ<br>【教室】<br>植戸真紀 |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 12:00 |  |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 12:30 | 有<br>12:40~13:25<br>リトモス45<br>松本みゆき          |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 13:00 |  |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 13:30 | 有<br>13:40~14:25<br>バレトン45<br>今峯扶美子          |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 14:00 |  |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 14:30 |  |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 15:00 |  |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 15:30 |  |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 16:00 |  |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 16:30 |  |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 17:00 |  |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 17:30 |  |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 18:00 |  |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 18:30 |  |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 19:00 |  |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 19:30 | 有<br>19:00~19:50<br>エアロ50<br>上之段美美子          |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 20:00 |  |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 20:30 |  |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |
| 21:00 |  |       |     |                                     |       |     |  |       |  |      |                                     |     |  |       |     |                                   |       |     |   |       |     |

加古川3施設 プログQRコード

加古川ウェルネスセンター  
プログラQRコード



加古川スポーツ交流館  
プログラQRコード



休館日  
加古川ウェルネスセンター  
第1・3 火曜日  
加古川スポーツ交流館  
第2・4 火曜日

プログラムについて

- ①プログラムの参加は16歳以上とさせていただきます。
- ②スタジオの入場はレッスン開始10前からです。
- ③プールのコース変更はレッスン開始5分前からです。

定員について

- 【40名】エアロ、ボディシェイプ、ZUMBA、リトモス、バレトン、ベリーダンス、GroupFight、カラダ・うごこ30、GYM&RUN、バランスコーディネーション、シナプソロジー10
- 【35名】ヨガ、健美操、ボディメイクヨガ、パワーヨガ、アロマストレッチ、青竹ピクス、アクア、水中ウォーキング、ミットアクア、水中エクササイズ、ファンタメンタルピラティス、ピラティス、骨格リセットエクササイズ
- 【30名】シナプソロジー20
- 【26名】カラダ・つくる15 おなかシェイプ、腰痛予防ストレッチ、からだ・うごこ15、骨格リセットエクササイズ (スタジオ2) バレトン (スタジオ2)
- 【25名】ステップ、GroupBlast、GroupPower
- 【20名】ストレッチボール® KOBA☆トレ体幹バランス編 KOBA☆トレ体幹基礎編

# 加古川スポーツ交流館 加古川ウェルネスセンター 2017年10月～12月プログラム説明

【エアロビクス系】 リズムに合わせて、身体のかな筋肉を動かす事で、心肺機能を高め脂肪を燃焼することができるプログラム 実施場所

| プログラム名    | 時間 | カロリー | 対象者 | プログラム内容  | SP | WP |
|-----------|----|------|-----|--|----|----|
| エアロ30     | 30 | 135  | 初心者 | エアロビクスがはじめての方を対象としたプログラム                               | ○  | ○  |
| エアロ40     | 40 | 200  | 初心者 | エアロビクスがはじめての方や少し慣れてきた方を対象としたプログラム                      | ○  | ○  |
| エアロ50     | 50 | 300  | 初中級 | エアロビクスに慣れている方や振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム                   | ○  | ○  |
| エアロ60     | 60 | 360  | 中上級 | エアロビクスに十分に慣れている方や複雑な振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム             | ○  | ○  |
| ボディシェイプ50 | 50 | 285  | 初中級 | 体力があり、エアロビクスに慣れてきた方やバランスの取れた身体作りを目指したい方<br>を対象としたプログラム |    | ○  |
| ボディシェイプ60 | 60 | 360  | 中上級 | 体力があり、エアロビクスに慣れてきた方やバランスの取れた身体作りを目指したい方<br>を対象としたプログラム |    | ○  |

【ダンス系】 様々な音楽に合わせて踊る楽しさを味わい、様々なダンスの動きやステップを習得することができるプログラム 実施場所

| プログラム名       | 時間 | カロリー | 対象者 | プログラム内容   | SP | WP |
|--------------|----|------|-----|---|----|----|
| ZUMBA(45min) | 45 | 250  | 初中級 | 世界の様々なダンスステップと音楽を融合させて創作されたダンスフィットネスプログラム   | ○  | ○  |
| ZUMBAGOLD45  | 45 | 250  | 初中級 | ラテン系音楽にあわせて行うダンスフィットネスエクササイズ「ZUMBA」<br>心地よい運動強度にデザインしたプログラム。                                    | ○  |    |
| リトモス45       | 45 | 225  | 初中級 | あらゆるダンスカテゴリーの要素をミックスした究極のダンスプログラムです。リズムに合わせて<br>全身をコントロールすることで、バランス感覚を養いしなやかな体をキープすることができるプログラム |    | ○  |
| リトモス60       | 60 | 300  | 中上級 | あらゆるダンスカテゴリーの要素をミックスした究極のダンスプログラムです。リズムに合わせて<br>全身をコントロールすることで、バランス感覚を養いしなやかな体をキープすることができるプログラム | ○  | ○  |
| ベリーダンス50     | 50 | 220  | 初中級 | 気になる「お腹」まわりを中心としてシェイプアップ効果を楽しみながら体感できるダンスエクサ<br>サイズプログラム  | ○  | ○  |

【ボール系】 バランス感覚、敏捷系、柔軟性などの様々な能力の向上を図ることができるプログラム 実施場所

| プログラム名         | 時間 | カロリー | 対象者  | プログラム内容   | SP | WP |
|----------------|----|------|------|---|----|----|
| ファンクショナルボール30  | 30 | 110  | 全ての方 | 小さなゴムボールを使い、体幹部の筋群（コアマッスル）の強化やバランスの能力を<br>改善することにより、機能的で美しく、しなやかな身体を作ることを目的としたプログラム | ○  |    |
| カラダ・つくる15      | 15 | —    | 全ての方 | 小さなゴムボールを使い、体幹部の筋群（コアマッスル）の強化やバランスの能力を<br>改善することにより、機能的で美しく、しなやかな身体を作ることを目的としたプログラム | ○  | ○  |
| JSAボールエクササイズ50 | 50 | —    | 全ての方 | 小さなボールを使い、筋肉ではなく関節包にアプローチをし関節をなめらかな<br>動きにするプログラム                                   | ○  |    |
| JSAボールエクササイズ80 | 80 | —    | 全ての方 | 小さなボールを使い、筋肉ではなく関節包にアプローチをし関節をなめらかな<br>動きにするプログラム                                   | ○  |    |
| バランスボール20      | 20 | —    | 全ての方 | バランスボールを使用し、身体のバランスを整えるだけでなく、筋力アップや筋持久力アップを目的<br>としたプログラムです                         |    | ○  |

【ダンベル・バーベル系】 体力レベルや目的に合わせた筋力トレーニングにより、筋力、筋持久力などの維持向上を図れるプログ: 実施場所

| プログラム名        | 時間 | カロリー | 対象者 | プログラム内容   | SP | WP |
|---------------|----|------|-----|---|----|----|
| Group Power30 | 30 | 210  | 初心者 | バーベルを使って筋力トレーニングを行い、全身を引き締めていくシェイプアッププログラム<br>(全5種目)  | ○  | ○  |
| Group Power45 | 45 | 315  | 初中級 | バーベルを使って筋力トレーニングを行い、全身を引き締めていくシェイプアッププログラム<br>(全7種目)  | ○  | ○  |
| Group Power60 | 60 | 420  | 初中級 | バーベルを使って筋力トレーニングを行い、全身を引き締めていくシェイプアッププログラム<br>(全10種目) | ○  | ○  |

【アクアエクササイズ系】 水中で、身体のかな筋肉を動かす事で、心肺機能や脂肪を燃焼することができるプログラム 実施場所

| プログラム名     | 時間 | カロリー | 対象者  | プログラム内容  | SP | WP |
|------------|----|------|------|--|----|----|
| 水中ウォーキング30 | 30 | 135  | 全ての方 | お一人でも効果的なトレーニングが行えるように、基本的な姿勢を習得し、正しい<br>歩き方を紹介するプログラム               | ○  | ○  |
| 水中エクササイズ30 | 30 | 140  | 全ての方 | 水中運動に慣れていない方や、水の特性を利用した動きを楽しみたい方<br>を対象としたプログラム                      |    | ○  |
| アクア30      | 30 | 165  | 初心者  | 水中運動に慣れていない方や音楽に合わせた動作を楽しみたい方<br>を対象としたプログラム                         | ○  | ○  |
| アクア40      | 40 | 220  | 初心者  | 水中運動に少し慣れてきた方や音楽に合わせた動作を楽しみたい方<br>を対象としたプログラム                        | ○  | ○  |
| アクアボディ改造30 | 30 | 120  | 初心者  | プールでメリハリのあるボディラインを目指している方を対象に、ダン<br>ベルのような形状のアクアパドルを使い楽しく身体を動かすプログラム | ○  |    |
| ミットアクア30   | 30 | 165  | 初心者  | 水中運動に少し慣れてきた方や音楽に合わせた動作を楽しみたい方<br>を対象としたミットや様々なツールを使用するプログラム         |    | ○  |
| ミットアクア40   | 40 | 220  | 初心者  | 水中運動に少し慣れてきた方や音楽に合わせた動作を楽しみたい方<br>を対象としたミットや様々なツールを使用するプログラム         |    | ○  |

【泳法系】 泳力や目的に合わせポイントを絞ったアドバイスを受けながら自分に合った泳ぎ方が習得できるプログラム 実施場所

| プログラム名     | 時間 | カロリー | 対象者  | プログラム内容  | SP | WP |
|------------|----|------|------|--|----|----|
| 単発有料スイム    | 60 | —    | 全ての方 | お客様に習得したい種目を選択いただき泳力にあわせて練習いただくプログラム【有料】                 | ○  |    |
| パーソナルスイミング | 30 | —    | 全ての方 | コーチと1対1でご要望にお応えいたします。完全1対1のためご自身のペースで<br>質のいい練習ができます【有料】 | ○  |    |

【対象者】  
● 全ての方…全ての方に安心してご参加して頂けるプログラム ● 初心者…比較的に強度・難度共に低い参加しやすいプログラム

【実施場所】  
◇ SP…加古川スポーツ交流館 ◇ WP…加古川ウェルネスパーク ◇ 実施の場所に○印をつけております。  
※消費カロリーは、体重60Kgの方が実施した場合を換算しています。 ※時間の単位は分になります。

【ステップ系】 リズムに合わせて、ステップ台への昇降運動を繰り返しながら、身体のかな筋肉を動かす事で、心肺機能を高め脂肪を燃焼することができるプログラム 実施場所

| プログラム名        | 時間 | カロリー | 対象者 | プログラム内容   | SP | WP |
|---------------|----|------|-----|---|----|----|
| ステップ30        | 30 | 165  | 初心者 | ステップがはじめての方を対象にしたプログラム                            |    | ○  |
| ステップ40        | 40 | 220  | 初中級 | ステップに慣れている方や振り付けを楽しみたい方<br>を対象としたプログラム            | ○  |    |
| Group Blast45 | 45 | 270  | 初心者 | シンプルかつアスレチックな動作をエキサイティングな音楽に<br>合わせて行うプログラム（全8曲）  | ○  | ○  |
| Group Blast60 | 60 | 360  | 初中級 | シンプルかつアスレチックな動作をエキサイティングな音楽に<br>合わせて行うプログラム（全10曲） |    | ○  |

【格闘技系】 様々な格闘技の「型」や「動き」を身につけながら、心肺機能を高め脂肪燃焼の効果を高めて  
いけることができるプログラム 実施場所

| プログラム名        | 時間 | カロリー | 対象者 | プログラム内容   | SP | WP |
|---------------|----|------|-----|---|----|----|
| Group Fight45 | 45 | 270  | 初中級 | 総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイ等さまざまな格闘技の動きを<br>エキサイティングな音楽に合わせて行う45分プログラム（全8曲）  | ○  | ○  |
| Group Fight60 | 60 | 360  | 初中級 | 総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイ等さまざまな格闘技の動きを<br>エキサイティングな音楽に合わせて行う60分プログラム（全10曲） | ○  | ○  |

【ストレッチ系】 心身をリラックスさせ心と身体の疲労の回復を図ることを目的としたプログラム 実施場所

| プログラム名        | 時間 | カロリー | 対象者  | プログラム内容  | SP | WP |
|---------------|----|------|------|--|----|----|
| モーニングストレッチ15  | 15 | —    | 全ての方 | 朝一番でトレーニングを行う方<br>を対象にした身体を活発に<br>させるストレッチプログラム  | ○  |    |
| ストレッチポール®20   | 20 | —    | 全ての方 | ストレッチポールという筒状のツールを使用し基本的なエクササイズをおこなうことで<br>身体のコリや張りを和らげ、身体を本来あるべき状態に戻していくプログラム             | ○  | ○  |
| 腰痛予防ストレッチ30   | 30 | —    | 全ての方 | 腰痛を予防したい方<br>を対象にした腰痛に関連の深い部分の<br>ストレッチを行うプログラム  | ○  | ○  |
| アロマストレッチ      | 40 | —    | 全ての方 | 心身をリラックスさせたい方<br>を対象に心をリラックスさせる香り<br>と音を使いストレッチにより全身の<br>筋肉もケアするプログラム                      | ○  | ○  |
| カラダ・ほぐす15     | 30 | —    | 全ての方 | アキュローラーというツールを使用し、<br>ストレッチなどではほぐせない筋<br>肉をほぐしていくプログラム。筋<br>膜の癒着や硬縮を解放させ、身<br>体を正常な状態に整えます | ○  |    |
| ファンクショナルストレッチ | 40 | —    | 初心者  | 腕や脚、体幹などの関節を色々な<br>方向に動かしていくことで筋<br>肉の柔軟性を高め関節可動域<br>の向上を図るプログラム                           | ○  |    |

【ヨガ】 ヨガのポーズを行うことで、心と身体のバランスを整えていくプログラム 実施場所

| プログラム名         | 時間 | カロリー | 対象者  | プログラム内容  | SP | WP |
|----------------|----|------|------|--|----|----|
| ビヨンドボディメイクヨガ40 | 40 | 100  | 全ての方 | 呼吸のリズムに合わせリズミカルな<br>ヨガ、セラバンドと呼ばれる<br>ゴムバンドを使用したヨガ、<br>流れのあるヨガ（天地礼拝）の<br>3つの異なるヨガの要素を<br>楽しむプログラム | ○  | ○  |
| ヨガ60           | 60 | 150  | 全ての方 | 様々なヨガのポーズを楽し<br>みたい方<br>を対象としたプログラム  | ○  | ○  |
| ビヨンドパワーヨガ45    | 45 | 140  | 初中級  | ダイナミックなヨガのポーズ<br>を楽しみたい方<br>やシェイプアップしたい方<br>を対象とした<br>プログラム                                      | ○  |    |

【その他】 調整力向上や疲労回復に姿勢改善など様々なプログラムがございます。 実施場所

| プログラム名          | 時間    | カロリー | 対象者  | プログラム内容   | SP | WP |
|-----------------|-------|------|------|---|----|----|
| カラダ・うごく15       | 15    | —    | 全ての方 | 様々な「動き」を正しく行う<br>ことで、全身の柔軟性や筋力、<br>バランス能力を同時に<br>高め、日常生活のパフォー<br>マンスを高めるファンクシ<br>ョナルトレーニングプログラ<br>ム   | ○  | ○  |
| からだ・うごく30       | 30    | —    | 全ての方 | 様々な「動き」を正しく行う<br>ことで、全身の柔軟性や筋力、<br>バランス能力を同時に<br>高め、日常生活のパフォー<br>マンスを高めるファンクシ<br>ョナルトレーニングプログラ<br>ム   | ○  | ○  |
| バレトン30          | 30    | 141  | 初心者  | バレエ・フィットネス・ヨガを<br>組み合わせた、簡単な動き<br>で脂肪燃焼と機能<br>改善を目指すNY発の裸足<br>で行うボディメイクエクサ<br>サイズプログラム                |    | ○  |
| バレトン45          | 45    | 211  | 初心者  | バレエ・フィットネス・ヨガを<br>組み合わせた、簡単な動き<br>で脂肪燃焼と機能<br>改善を目指すNY発の裸足<br>で行うボディメイクエクサ<br>サイズプログラム                | ○  | ○  |
| ボル・ド・ブラ         | 45    | 200  | 初心者  | ヨガ、ピラティス、ストレッチ<br>などで構成され、肩甲骨の<br>周りを動かす動作も多く肩<br>こり解消や体幹の強化、ス<br>トレッチ効果もあり、バラ<br>ンス感覚も高められる<br>プログラム | ○  |    |
| 健美操             | 60    | 120  | 全ての方 | 呼吸法を使用し、足腰に負<br>担をかけない動きで体力<br>や免疫力を高める<br>プログラム  | ○  | ○  |
| バランスコーディネーション45 | 45    | 180  | 初心者  | 簡単なストレッチや関節ほ<br>ぐし、筋力トレーニングを<br>通じて体の筋力バランス<br>や骨格バランス、更には<br>自律神経のバランスを整<br>えていくことを目的とし<br>たプログラム    | ○  | ○  |
| 骨格リセットエクササイズ40  | 40    | 120  | 初心者  | ウェープリングを使用して<br>肩甲骨から背骨、骨盤を<br>あたため・ほぐし・整<br>えることで美しい姿勢<br>づくりを目指す<br>プログラム                           | ○  | ○  |
| ファンダメンタルピラティス30 | 30    | —    | 全ての方 | 独特の呼吸法に合わせた<br>エクササイズを行なう<br>ことで、体幹を安定させ<br>るとともに、深層筋群を<br>目覚めさせ機能的な身<br>体作りを目指す週替り<br>プログラム          |    | ○  |
| ファンダメンタルピラティス40 | 40    | —    | 全ての方 | 独特の呼吸法に合わせた<br>エクササイズを行なう<br>ことで、体幹を安定させ<br>るとともに、深層筋群を<br>目覚めさせ機能的な身<br>体作りを目指す週替り<br>プログラム          |    | ○  |
| シナプソロジー10・20    | 10・20 | —    | 全ての方 | 五感から様々な刺激を次<br>々と与え続けることや、<br>上下左右前後で異なる<br>動きを行なうことで脳<br>を活性化させる<br>プログラム                            |    | ○  |
| KOBA☆トレアスリート30  | 30    | —    | 初中級  | 運動やレッスンなどのパ<br>フォーマンス向上を目<br>指す方オススメ。アス<br>リートも実践する<br>ブレない体軸づくりを「<br>体幹力」「バランス力」<br>「運動性」を強化しま<br>す  |    | ○  |
| GYM&RUN15       | 15    | —    | 初心者  | 「走らなくても走れる脚<br>をつくる」。膝などの怪<br>我が不安なランナーや<br>走る事や振付を覚える<br>のが苦手な方でもご参<br>加いただけます                       |    | ○  |
| 青竹ビクス30         | 30    | —    | 全ての方 | 青竹踏みを繰り返して、<br>足のツボに刺激を加<br>えることで、自然治癒<br>力を高め全身の血行を<br>促進する目的とした<br>プログラム                            |    | ○  |
| 機能改善60          | 60    | —    | 全ての方 | 日常生活における「立<br>つ」「しゃがむ」「歩<br>く」「登る」などに必<br>要な機能を改善して<br>いくプログラム  |    | ○  |

【教室】 設置チラシや掲示ポップをご確認ください。

△市長が、市民生活の向上に努めること。 △市民生活の向上に努めること。