

**プログラム説明**★強度を表しています。



シューズが必要です。  
筋トレマシンなどご利用の際は必ずシューズが必要です。



受付が必要です。

**受付プログラム入室ルール** スタジオ入室はプログラム開始10分前

※新型コロナウイルス感染状況により定員数・実施場所の変更がある場合がございます。予めご了承ください。

**午前のプログラム**

10:00～12:00の間にあるプログラム

受付時間 10:00～  
定員 30名  
受付場所 生命科学館  
オープンスペース

**午後のプログラム**

13:00～16:00の間にあるプログラム

受付時間 13:00～  
定員 30名  
受付場所 生命科学館  
オープンスペース

**夜のプログラム**

18:00～21:00の間にあるプログラム

受付時間 18:00～  
定員 30名  
受付場所 生命科学館  
オープンスペース

**有料プログラム**

大スタジオ床リニューアル工事期間中は、有料プログラムを休止させていただきます。



←受付マークのプログラムは、途中からの入室ができません。ご了承ください。

スタジアム受付でロッカーキーを受け取ってから、マグネットをお取りになってください。

受付時間前の整列はご遠慮ください。他のお客様へのご迷惑となります。

屋外への持ち出しはご遠慮願います。※特にマグネットの受け取りだけを目的としたスタジアム入場は慎んでください。

マグネットのお渡しはご本人様のみとさせていただきます。お知り合い同士の取引きもご遠慮ください。

お好きな場所のマグネットを取ってスタジオにお集まりください。

入室されるときは、マグネットの番号と同じ番号の場所でお待ちください。

マグネットの取り間違えにお気を付けください。

**ご利用のお客様へ**

- ・オープンスペースご利用の際は、シューズが必要です。  
(筋トレマシン、ランニングマシン等ご使用の際は、必ずシューズをお履きください。)
- ・他の利用者との会話につきましては、周囲へのご配慮をお願いいたします。
- ・器具、用具(ステップ台、マット、ダンベル、ソフトジム)の使用後は、元の位置にお戻しください。器具、用具に付いた汗は、専用のタオルでお拭き取りください。
- ・運動前後のストレッチや水分補給、着替えをこまめに行うなど体調管理にお気をつけください。(冬場は上着など1枚お持ちください。)
- ・水分補給できるものはお客様ご自身でご用意頂きますようお願いいたします。
- ・都合によりプログラム内容や時間に変更となる場合がございます。  
変更の際は、館内掲示又はSNS等にてご案内させていただきます。
- ・皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

ゆったり・らくちん系プログラム	
ゆったりリストレッチ(★)	全身の筋肉を伸ばしながら、柔軟性の向上をはかるプログラムです。運動前・運動後に大変おすすめです。
ラジオ体操(★)	ラジオ体操第1・第2運動をおこないます。
柔軟性向上ストレッチ(★★)	動的なストレッチを行ないながら柔軟性の向上を目指すプログラムです。
やさしいヨガ(★★)	基本的なヨガのポーズをゆっくりとしたペースで行うプログラムです。
リズム系プログラム	
はじめてエアロ(★★)	初心者、初級者向けのエアロビクスプログラムです。
かんたんエアロ(★★★～★★★★)	エアロビクスの基本動作を中心に行う初級者、中級者向けプログラムです。
かんたんステップ(★★★)	ステップエクササイズの基本動作を中心に行う初級者、中級者向けプログラムです。
ポルドブラ(★★★)	バレエの要素を組み込んだダンスコンディショニングプログラムです。
ボクシングエクササイズ(★4～★5)	ボクシングの動きを音楽に合わせて行うプログラムです。ストレス分散や脂肪燃焼に効果的です。
ZUMBA®(★4～★5)	ラテン系音楽とダンスを融合させて創作された、楽しい振り付けが特徴のダンスフィットネスプログラムです。
コンディショニング系プログラム	
身体スッキリ(★★★)	自体重を利用したトレーニングをベースに様々な道具を使用した筋力アップトレーニングを行います。
コアトレ(★★★)	腹筋や腰部周りのインナーマッスルを鍛えることを目的としています。
ピラティス(★★★)	身体の芯の部分の筋肉を鍛え、姿勢の矯正や身体のバランスの改善を行います。
パワーヨガ(★★★)	全身を使った力強いポーズを途切れることなく行っていくプログラム。
有料プログラム(工事期間中休止いたします。)	
ファイトウ(★★★★★)	パンチやキック等の格闘技要素を組み込んだシンプルかつダイナミックなコンパットトレーニング！ストレス分散と高いエネルギー消費が魅力です。
ブルプログラム	
ゆったりウォーク(★★★)	水中ウォーキングの基本動作を中心に行うプログラムです。初心者の方におすすめです。
ウォーターコンディショニング(★★★)	水中でいろんな道具を使い、筋力トレーニングを行います。負荷の強度は個々で調節出来るので、初心者から上級者まで納得のトレーニングが出来ます。
ワンポイントスイム(★★★)	毎月、決まった泳法にスポットを当て、より細かく参加者の方にアドバイスをしていくレッスンです。(内容は、クロール、平泳ぎ、背泳ぎの3種目となります。バタフライは、安全上の問題のため行いませんのでご了承ください。)
らくちんアクア(★★★)	音楽に合わせて楽しく身体を動かします。