

# ショートタイム 予定表

## 2026年 3月～

体育館とは違い、小さな部屋でのレッスンとなります。インストラクターとの距離感が近く、より丁寧なレッスンを受けられるのが特徴です。

	月	火	水	木	金	土
午前		<b>9:00～11:30</b> <b>健康麻雀&amp;体操</b> <b>20名/研修室①/500円</b>			<b>11:15～12:00</b> <b>イスリズム</b> <b>15名/研修室①/500円</b>	
	<b>12:15～14:45</b> <b>健康麻雀&amp;体操</b> <b>20名/研修室②/500円</b>	健康麻雀は予約制 前月10日～開催前日まで		<b>NEW</b> <b>12:45～13:30</b> <b>ファイティングエクササイズ</b> <b>15名/研修室①/500円</b>		
午後	<b>13:00～13:45</b> コンディショニングトレーニング <b>15名/研修室①/500円</b>	<b>12:30～13:30</b> <b>練功&amp;健康体操</b> <b>15名/研修室①/500円</b>	<b>12:45～13:30</b> <b>ピラティス</b> <b>15名/研修室①/500円</b>	<b>14:00～15:00</b> <b>練功&amp;骨盤体操</b> <b>15名/研修室①/500円</b>	<b>13:00～13:45</b> コンディショニングトレーニング <b>15名/研修室①/500円</b>	
	<b>14:00～15:00</b> <b>リズム体操</b> <b>15名/研修室①/500円</b>		<b>14:00～14:45</b> <b>ZUMBA</b> <b>15名/研修室①/500円</b>	<b>15:15～16:15</b> <b>コアエクササイズ</b> <b>15名/研修室①/500円</b>	<b>14:00～15:00</b> <b>フレイル予防体操</b> <b>15名/研修室①/500円</b>	
夜間			<b>18:15～18:45</b> HIITトレーニング+筋膜リリース <b>15名/研修室①/200円</b>		<b>18:45～19:30</b> <b>ファイティングエクササイズ</b> <b>15名/研修室①/500円</b>	
			<b>19:00～20:00</b> <b>アンチエイジングヨガ</b> <b>15名/研修室①/500円</b>		<b>20:00～21:00</b> <b>体幹トレーニングヨガ</b> <b>15名/研修室①/500円</b>	

高齢者の方向け

●受付で整理券を配布します。チケットをお買い求めいただき、フロントスタッフにお渡しください。\*整理券は朝9:00～チケットと交換になります。

●土日祝は不定期で開催致します。詳細はHP、インスタ、フェイスブックにてご確認お願い致します。

●また都合によりプログラムを変更・中止させていただくことがあります。その際はHPでお知らせいたします。ご了承ください。

●対象：中学生以上

●怪我をされた場合、応急処置は行いますがそれ以上の責任は負いかねます。

有酸素運動	リズム体操	60分間	運動強度 ★★★★☆	音楽を使って楽しく運動します！リズムが苦手な方でも大丈夫。少しずつ身体を動かして、しっかり汗をかきましょう！	500円
	ZUMBA	45分間	運動強度 ★★★★☆	ダンスエクササイズ“ZUNMBA”。初心者大歓迎。脂肪燃焼にも効果的です。動きがシンプルなので、ダンスが苦手な方でも大丈夫。	500円
	イスリズム	45分間	運動強度 ★★★★☆	イスに座ってかんたん有酸素運動。体力が無くても安心して参加できます。楽な姿勢のまま取り組める運動を行います。	500円
コンディショニング	健康麻雀&体操	150分間	運動強度 ★★★★☆	指先を細かく動かし、楽しく健康を維持しましょう。しっかり作戦を考えることで、脳トレにつながります。【要予約制】	500円
	練功十八法&骨盤体操	60分間	運動強度 ★★★★☆	ゆったりとした音楽に合わせ、十八の動きを行う中国の医療体操。肩こり・腰痛・膝の痛みを和らげ、リラックス効果を得られます。さらに骨盤体操で骨盤の歪みと姿勢を改善しましょう。	500円
	ピラティス	45分間	運動強度 ★★★★☆	呼吸・集中力・調整力・体幹・正確さ・流動性 6つの基本原理を意識して、筋肉を鍛えるトレーニングです。楽しく動いて気分スッキリしましょう。	500円
	練功十八法&健康体操	60分間	運動強度 ★★★★☆	ゆったりとした音楽に合わせ、十八の動きを行う中国の医療体操。肩こり・腰痛・膝の痛みを和らげ、リラックス効果を得られます。それに加え、健康なカラダ作りのための様々なエクササイズを行います。	500円
	フレイル予防体操	60分間	運動強度 ★★★★☆	筋力トレーニング・ストレッチ・脳トレなどを行います。体力に自信がない方におすすめ！身体に不安がある方も参加いただけます。※高齢者向け。 ※フレイルとは、心身ともに弱った状態を指し、予防することで健康状態を伸ばす効果があります。	500円
	アンチエイジングヨガ	60分間	運動強度 ★★★★☆	ヨガの動きと合わせて、リンパ、血液の流れを整えて、身体本来の持つ機能を向上させましょう。顔、頭から手先足先まで動かして、アンチエイジング効果を高めましょう。	500円
トレーニング	コンディショニングトレーニング	45分間	運動強度 ★★★★☆	コンディショニングトレーニングとは、激しい運動を目的としたトレーニングではありません。コンディショニングトレーニングを通じて、長年のクセや痛みが改善・カラダの可動域を広げることで、動けるカラダ、ケガを予防できるカラダへと進化させることを目的としたトレーニングプランです。	500円
	コアエクササイズ	60分間	運動強度 ★★★★☆	ストレッチポールなどの道具を使用し、緩やかな動きでカラダの内側の筋肉を鍛えるトレーニングです。	500円
	体幹トレーニングヨガ	60分間	運動強度 ★★★★☆	筋力トレーニングとヨガを組み合わせ、衰えがちな筋力を向上させましょう。ストレッチポール、ボールなど色々な道具も使いながら、長く付き合う身体作りをしていきましょう。	500円
	HITトレーニング&筋膜リリース	30分間	運動強度 ★★★★☆	脂肪燃焼効果があるHITトレーニングを優しく簡単に短時間に行います。筋膜リリースも合わせて行います。 ※HITトレーニングとは短時間の激しい運動と休憩を交互に繰り返すトレーニング方法となります。	200円
	ファイティングエクササイズ	45分間	運動強度 ★★★★☆	体脂肪燃焼のためのトレーニングを行います。腹筋をメインに鍛えるため、ダイエットや基礎体力向上でお悩みの方におすすめです。最後に筋肉リリースを行い、疲労を取ります。	500円

