

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00					★ らくらく体操 (9:20~9:50) 関根			
10:00	ラテン (10:00~10:45) 定員 18名 Kaori	★ バリエティストレッチ (10:00-10:45) 定員 18名 神	★ コンパクトトレーニング (10:00~10:45) 定員 18名 近藤	ピラティス (10:00~10:50) 定員 18名 AYA	★ 太極拳 (10:00~10:45) 定員 18名 関根	★ バリエティストレッチ (10:00~10:45) 定員 18名 神	★ ダンスビギナー (10:00~10:45) 定員 18名 ERIKO	
11:00	シェイプ (エアロ) (11:00~11:45) 定員 18名 渡部	★ 初めてバレエ (11:00-11:40) 定員 15名 神	★ バリエティストレッチ (11:00~11:45) 定員 18名 近藤	ズンバ (11:10~11:55) 定員 18名 YUKI	パワーヨガ (11:00~11:50) 定員 18名 AYA	バレエ (11:00~11:50) 定員 15名 神	バレトン (11:00~11:50) 定員 18名 ERIKO	
12:00	★ バリエティストレッチ (12:00~12:45) 定員 18名 渡部	バレエ (11:50~12:40) 定員 15名 神	オリジナルボクシング45 (12:00~12:45) 定員 18名 Minami			★ ピラティス (12:10~12:55) 定員 18名 AYA		
13:00	★ ヨガ (13:00~13:50) 定員 18名 栗原	★ ヨガ (13:30~14:20) 定員 18名 武井	★ ボール&ボール (13:00~13:45) 定員 18名 坪井	★ フラダンス (13:20~14:10) 定員 18名 ALOALO 石澤	★ ビギナー (エアロ) (13:30~14:15) 定員 18名 坪井	★ バリエティストレッチ (13:10~13:55) 定員 18名 KIYOMI	★ グリーンヨーガ (13:30~14:10) 定員 18名 佐藤 良輔	
14:00	ジャズ (14:10~15:00) 定員 18名 山川	シェイプ (14:40~15:25) 定員 18名 宮崎	★ 初めてピラティス (14:00~14:50) 定員 18名 Naoko	ステップ (14:30~15:15) 定員 18名 ラナ	バランスコーディネーション (14:30~15:20) 定員 18名 坪井	★ ビギナー (エアロ) (14:10~14:55) 定員 18名 KIYOMI	Group Fight (14:25~15:10) 定員 18名 佐藤 良輔	
15:00	★ 初めてピラティス (15:20~16:10) 定員 18名 Naoko					ピラティス (中級) 定員 18名 (15:10~16:00) KIYOMI		
16:00						ズンバ (16:30~17:15) 定員 18名 Emi		
17:00	<ul style="list-style-type: none"> ・レッスンには、ご自身の体調に合わせて無理なくご参加ください。 ・各クラスには定員が設けられています。 ・整理券は、区内在住の方はレッスン開始の90分前から、 区外在住の方はレッスン開始の30分前からフロントでお渡しします。※電話受付不可 『平日の10:00開始のレッスンは8:30(区内在住) 9:30(区外在住)から配布となります。』 土日祝の10:00開始のレッスンは9:00(区内在住) 9:30(区外在住)からの配布となります。』 ※区内在住の一般利用で参加していただく方は、身分証明書等で住所の確認をさせていただきます。 確認ができない場合は、区内の方でもレッスン開始の30分前から整理券を配布します。 ・並んでいる列への割り込みはご遠慮ください。 ・ご本人様以外の分の整理券を代わりにお渡しすることはできません。 ・必ずご本人が並んで整理券をお受け取りください。 ・整理券はスタンプの入り口で担当者に渡してください。 ・レッスン開始後の途中入場は危険防止のため、ご遠慮ください。 ・レッスン終了後は清掃を行います。続けて参加される場合も一度スタジオから退出して頂きます。 							
18:00								
19:00	コンパクトトレーニング (19:00~19:45) 定員 18名 近藤	ピラティス (中級) (19:00~19:50) 定員 18名 AYA	★ ルーシダットン (ヨガクラス) (19:00~19:50) 定員 18名 平瀬	★ ピラティス (19:00~19:45) 定員 18名 ERIKO	ラテン (19:00~19:45) 定員 18名 Kaori			
20:00	ヒップホップ (20:00~20:50) 定員 18名 廣島	★ ストレッチ&ボール (20:10~20:55) 定員 18名 AYA	シェイプ (エアロ) (20:10~20:55) 定員 18名 平瀬	ジャズ (20:00~20:50) 定員 18名 ERIKO				
本数	8本	7本	7本	6本	6本	7本	4本	

南長崎スポーツセンター スタジオ内容

〈エアロ系〉

レッスン名	時間	定員	内容	強度
ビギナー 	50分	40名	エアロビクス入門編。 音楽に合わせて身体を動かすのに 必要な技術を身につけるクラス	★★
シェイプ 	50分	40名	脂肪燃焼を目的としたクラス	★★★

〈簡単体操系〉

レッスン名	時間	定員	内容	強度
らくらく体操	30分	40名	自宅でもできる簡単で手軽な体操。 誰でも参加できるクラス	★
ストレッチ &ボール	50分	30名	ストレッチボールとボールを使い 身体のコンディショニングを 整えるクラス	★
バラエティ ストレッチ	50分	40名	ストレッチを中心に、簡単な筋力 アップを目的としたクラス (コンパクトトレーニング内容を 含む)	★
ボール&ボール	50分	30名	ストレッチボールとボールを使い 身体のコンディショニングを 整えるクラス	★
コンパクト トレーニング 	50分	30名	色々な道具を使い筋力の回復や 向上を促すクラス	★★

〈その他〉

レッスン名	時間	定員	内容	強度
太極拳 	50分	40名	ゆっくりとした無理のない動きで 健康維持をはかるクラス	★
ステップ 	50分	30名	ステップ台を昇降する運動。 基本の動作を組み合わせながら シンプルに動くクラス	★★
バランス コーディネーション	50分・60分	40名	簡単なストレッチや筋トシで関節を ほぐし筋力や骨格、自律神経を 整えてゆくことを目的としたクラス	★
オリジナル ボクシング 	50分	40名	リズムに合わせてボクシング動作を 行い、脂肪燃焼を促すクラス	★★
バレトン	60分	40名	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を バランスよく行うクラス	★★
Group Fight 	45分	30名	格闘技とボクシングの動きを取り入 れ、 心肺機能向上やシェイプアップを 目的としたクラス	★★★

 このマークが付いているレッスンは室内履きをお持ちください。

☆☆スタジオレッスン料金について☆☆

1レッスン・・・ トレーニング室の入場料と
受講される方 スタジオレッスン料が必要です。

※レッスンの前後でトレーニング室が1時間ご利用頂けます。

連続する2レッスン・・・ トレーニング室の入場料とスタジオレッスン料（2枚）が必要です。

受講される方 ※トレーニング室はご利用頂けません。

〈ダンス系〉

レッスン名	時間	定員	内容	強度
ズンバ 	50分	40名	ラテン系の音楽とダンスを 融合させたダンスエクササイズ のクラス	★★
ラテン 	50分	40名	サルサやチャチャなど ラテンダンスのステップを無理な く習得できるクラス	★★
ジャズ 	60分	40名	リズムに乗りながらダンスの 振り付けを楽しむクラス	★★
ヒップホップ 	60分	40名	ステップのバリエーションを楽し みながらダンスを習得していくク ラス	★★
フラダンス	60分	40名	優雅な動きで心身の美と 健康をはかる、誰でも踊れるク ラス	★★
ダンスビギナー 	50分	40名	ジャンルに捉われずリズムに 乗せて楽しく踊るクラス	★★
初めてバレエ	40分	30名	バレエの基礎的な動きを 身につけるクラス	★★
バレエ	60分	20名	バレエのバーを用いて楽しみなが ら しなやかなボディラインをつくる クラス	★★

〈リラクゼーション〉

レッスン名	時間	定員	内容	強度
ヨガ	50分・60分	40名	やさしいポーズを取りながら呼吸 を整え心身共にリラックスをはか るクラス	★
ルーシー ダットン	60分	40名	スローな動きと独特の呼吸法で リンパや血液の流れを促進させ、 代謝機能を高めることなどを目的 としたクラス	★★
パワーヨガ	60分	40名	代謝機能を刺激し、 脂肪燃焼しやすい身体作りを 目的としたクラス	★★
ピラティス	50分・60分	40名	心身の安定を促し、骨盤底筋強化 を目的としたクラス	★★
初めて ピラティス	60分	40名	やさしい動きで心身の安定を促し ていくことを目的としたクラス	★
ピラティス 【中級】	50分	40名	多彩な動きを組み合わせ、 体幹部の安定と 身体のバランスを整える ピラティスに慣れてきた方に お勧めのクラス	★★★
グリーン ヨガ	40分	40名	短時間でヨガのテイストに触れる キャストが行うクラス	★