

【南長崎スポーツセンター】スタジオレッスンスケジュール 2020年4月～

2020年3月5日更新

	月	火	水	木	金	土	日				
9:00		金曜が祝日の場合に「らくらく体操」の整理券配布 時間は9:00からとなります。			☆ 定員 40名 らくらく体操 9:20～9:50(30分) 関根						
10:00	ラテン 10:00～10:50(60分) 定員 40名 Kaori	☆ パラエティストレッチ 10:00～10:50(50分) 定員 40名 神	コンパクトトレーニング 10:00～10:50(50分) 定員 30名 近藤	ピラティス 10:00～11:00(60分) 定員 40名 AYA	☆ 太極拳 10:00～10:50(50分) 定員 40名 関根	☆ パラエティストレッチ 10:00～10:50(50分) 定員 40名 神	☆ ダンスビギナー 10:00～10:50(50分) 定員 40名 ERIKO				
11:00	シェイプ 《エアロ》 11:00～11:50(50分) 定員 40名 渡部	☆ 初めてバレエ 11:00～11:40(40分) 定員 30名 神	パラエティストレッチ 11:00～11:50 定員 40名 近藤	スポンバ 11:10～12:00(50分) 定員 40名 YUKI	パワーヨガ 11:00～12:00(60分) 定員 40名 AYA	バレエ 11:00～12:00(60分) 定員 20名 神	バレト 11:00～12:00(60分) 定員 40名 ERIKO				
12:00	☆ パラエティストレッチ 12:00～12:50(50分) 定員 40名 渡部	バレエ 11:50～12:50(60分) 定員 20名 神	オリジナルボクシング 12:00～12:50(50分) 定員 40名 Minami			☆ ピラティス 12:10～13:00(50分) 定員 40名 AYA					
13:00	☆ ヨガ 13:00～14:00(60分) 定員 40名 栗原	☆ ヨガ 13:30～14:30(60分) 定員 40名 武井	☆ ボール&ボール 13:00～13:50(50分) 定員 30名 坪井	フラダンス 13:20～14:20(60分) 定員 40名 石澤	☆ ビギナー 《エアロ》 13:30～14:20(50分) 定員 40名 坪井	☆ パラエティストレッチ 13:10～14:00(50分) 定員 40名 KIYOMI	☆ グリーンヨガ 13:30～14:10(40分) 定員 40名 佐藤				
14:00	ジャズ 14:10～15:10(60分) 定員 40名 山川		☆ 初めてピラティス 14:00～15:00(60分) 定員 40名 Naoko	ステップ 14:30～15:20(50分) 定員 30名 ラナ	バランス コーディネーション 14:30～15:30(60分) 定員 40名 坪井	☆ ビギナー 《エアロ》 14:10～15:00(50分) 定員 40名 KIYOMI	Group Fight 45 14:25～15:10(45分) 定員 30名 佐藤				
15:00	☆ 初めてピラティス 15:20～16:20(60分) 定員 40名 Naoko	シェイプ 《エアロ》 14:40～15:30(50分) 定員 40名 宮崎				ピラティス【中級】 15:10～16:10(60分) 定員 40名 KIYOMI					
16:00	・レッスンは無理なく、ご自身の体調に合わせてご参加ください。 ・各クラスには定員が設けられています。 整理券はレッスン開始の <b>90分前</b> (区内在住)、 <b>30分前</b> (区外在住)からフロントでお渡します。 『平日10:00からのレッスンは8:30(区内在住)9:30(区外在住)からの配布となります。 土・日・祝日10:00からのレッスンは9:00(区内在住)9:30(区外在住)からの配布となります。』 ※並んでいる列への割り込みはご遠慮ください。ご本人様以外へ整理券の配布は致しかねます。 必ずご本人様が並んで整理券をとりください。 ※電話受付不可						スポンバ 16:30～17:20(50分) 定員 40名 Emi				
17:00											
18:00											
19:00	コンパクトトレーニング 19:00～19:50(50分) 定員 30名 近藤	☆ ピラティス【中級】 19:00～20:00(60分) 定員 40名 AYA	☆ ルーシダットン 《ヨガクラス》 19:00～20:00(60分) 定員 40名 平瀬	☆ ピラティス 19:00～19:50(50分) 定員 40名 ERIKO	ラテン 19:00～19:50(50分) 定員 40名 Kaori						
20:00	ヒップホップ 20:00～21:00(60分) 定員 40名 廣島	ストレッチ&ボール 20:10～21:00(50分) 定員 30名 AYA	シェイプ 《エアロ》 20:10～21:00(50分) 定員 40名 平瀬	ジャズ 20:00～21:00(60分) 定員 40名 ERIKO							

■ 随時更新の際は施設HPや館内掲示にてお知らせいたします。



■ 代行情報は館内掲示、施設HPに掲載と掲示を致します。

は、4月以降レッスンやインストラクターの変更になるレッスンです。赤字は、変更点となります。


☆ は、初めて出られる方でも参加しやすいクラス。

# 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	ストレッチポ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	★
パラエティ ストレッチ	50分	40名	ストレッチを中心に行い、 簡単な筋力アップを 目的としたクラス	★
ボール&ボール	50分	30名	ストレッチポ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レで関節を 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	★