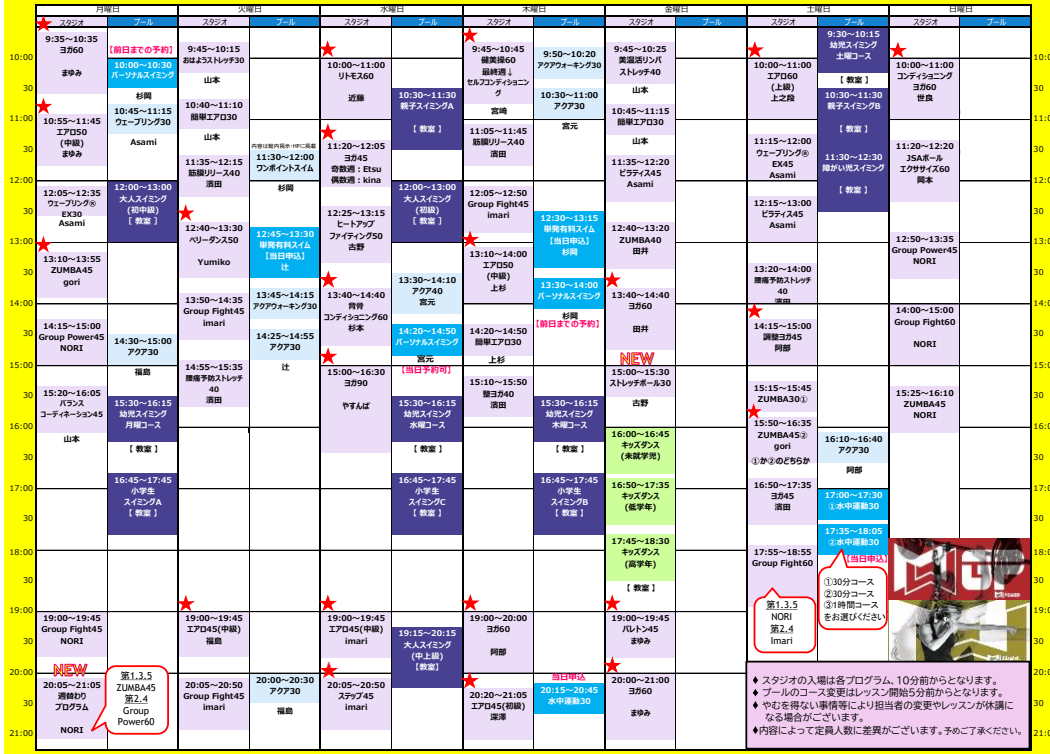
加古川スポーツ交流館　2026年11月～ レッスンスケジュール

★・・・有料プログラム（300円）　【教室】・・・別途申込みが必要です



♦ スタジオの入場は各プログラム、10分前からとなります。
♦ プールのコース変更はレッスン開始5分前からとなります。
♦ やむを得ない事情等により担当者の変更やレッスンが休講になる場合がございます。
♦内容によって定員人数に差異がございます。予めご了承ください。

加古川スポーツ交流館　レッスンプログラム紹介

○● スタジオ ●○

【 強度 】★…弱 ★★…中 ★★★…強

レッスン名	強度	定員	料金	レッスン内容
ストレッチポール30	★	20	無料	ストレッチポールを使用して開脚運動の改善や、筋肉をほぐしていきます。凝りにくい身体作りや身体本来の機能を取り戻していきましょう。
ステップ45・50	★★	25	300円	前方・時久力の向上を目的として行う有酸素運動です。全身を使いながらの昇降運動や回転など、様々な動作を組み合わせてステップを踏んでいきます。
Group Fight45・60	45★★ 60★★★	35	無料	ダイナミックな音楽に合わせて様々な格闘技動作を行います。楽しみながら身体全体を強化していき、運動機能を高めていきましょう。
Group Power45・60	45★★ 60★★★	23	無料	バーベルとプレート、自体重を使いながらそれぞれの部位を鍛えていきます。シンプルで楽しい効果的なエクササイズです。トレーニング効果を実感したい方必見！
ZUMBA30	★	25	無料	サルサ・メレンゲ・レゲトンなどのラテンダンスが中心の楽しく身体を動かす有酸素運動です。ZUMBA初心者の方も安心して参加できるレッスンです。
ZUMBA40・45	★★	35	無料	様々なジャンルの音楽を使用し、楽しく汗をかくダンスプログラムです。初心者のリズムにくい音楽に合わせて楽しくエクササイズができます。
ZUMBA45	★★	35 月曜日のみ37名	300円	様々なジャンルの音楽を使用し、ダイナミックに身体を動かすことで楽しみながらシェイプアップができます。身体に合けてはならないストレス解消にも効果大！
リトモス60	★★	35	300円	ラテンダンスを中心にレゲトンやヒップホップ、ジャズなど様々な種類のダンスを踊りながら楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。
バレトン45	★	35	300円	バレエ、ヨガ、フィットネス、それぞれの要素を含んだ一連の動作を、流れるようにつなぎあわせて動き続ける有酸素運動です。
健美操60	★	35	300円	「優やかに、イキイキと楽しく自分自身を操る力を身につける体操」です。誰にでも、無理なく始めることができるプログラム。
ウェーブリング®EX30・45	★	30	無料	ウェーブスティックリングを使い身体をほぐす、伸ばす、引き締めるの3つの動きで積極的な身体づくりを目指すプログラムです。
整ヨガ40	★	30	無料	初めての方でも参つくなポーズがとれるクラスです。身体の歪みなどを調整することで姿勢の改善に効果的！運動不足の方や運動が苦手な方にもオススメ！
ヨガ45/60・90	★★	35 木曜日は90分30名	無料/300円	「呼吸法」「正姿勢」「瞑想」を組み合わせてる身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ていきます。時間をいっぱいに使うことで様々な効果が期待できます。
調整ヨガ45	★	30	300円	ゴリゃも交えながら、日常の疲れや身体のひき行やかしていきます。体が硬い方や運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。
筋膜リリース	★	20	無料	フリを緩和させ、身体のバランスを整えていきます。柔軟性の向上や関節可動域の拡大が期待できます。
おはようストレッチ	★	35	無料	運動を始める前につっぴ以上全身を伸ばしていきます。身体を徐々すことで、その後の運動効果がよがるオススメのクラスです。
美温活リンパストレッチ40	★	35	無料	美しさと健康を維持するためににリンパ流し、ツボ押しでコロとカラダをおから温め、免疫力アップを目指すクラスです。
腰痛予防ストレッチ	★	35	無料	ストレッチは正しい姿勢で行えば効果が3倍にアップします。いつものストレッチより効果を最大限に感じましょう。
コンディショニングヨガ60 ※フェイスタオルご有お持ちください	★★	35	300円	筋肉の改善で本来の自然な身体を目指すクラスです。見逃が苦手な方はバスタオルをお持ちください。
ピラティス45	★	35	無料	呼吸と共に体幹を鍛えます。背骨・骨盤を深らかに動かすことで、猫背的でしなやかな身体、正しい姿勢づくりを目指すクラスです。
背骨コンディショニング60 ※長めのタオルをお持ちください	★	30	300円	背骨の歪みを整え、腰痛、肩こり、筋痛、しびれ、内臓不調などの痛み・不調を改善するプログラムです。
バランスコーディネーション45	★	30	無料	日常の動作をより滑らかにするために筋の緩むやストレッチ、筋力トレーニングを行います。本来の動きに整えていきましょう。
JSAポールエクササイズ60	★	30	無料	専用のポールを使用し、開脚の正常な構成運動を遵ますす。簡単な動きなので初心者の方も容易に行うことができます。
簡単エアロ30	★	35	無料	ベーシックな動きを中心に行うので初心者の方や体力に自信のない方にもオススメのエクササイズ！
エアロ45・50・60	45・50★★ 60★★★	35	300円	エアロビクスの基本動作に慣れてきた方にオススメ！少し早めのテンポでリズミカルに動きを繰り返し体力向上と脂肪燃焼に◎！
エアロ初級45	★	35	300円	ベーシックなエアロステップを中心に行うので運動がもしぶりばエアロビクス初めてという方にもオススメ！
ベリーダンス50	★★	35	300円	腰、方、胸、お腹、腰など、各部分を個々に動かしていきます。インナーマッスルを使っているのでシェイプアップに効果大！
セルフコンディショニング60 ※フェイスタオル ※長めのバスタオルもお持ちください（風呂敷などで代）	★	30	300円	凝り、バリ、痛み、歪みのない動かやすいカラダを目指します。ご自身で身体の良い状態に整える方法を身につけましょう！
ヒートアップファイティング	★★	35	無料	リズムに合わせて格闘技系の動作で有酸素運動をします。初めての方も楽しめるプログラムです！

○● プール ●○

【 強度 】★…弱 ★★…中 ★★★…強

レッスン名	強度	定員	料金	レッスン内容
アクアウォーキング30	★	40	無料	身体を整えるための動作を行います。水中ウォーキングなので膝や腰に不安がある方も安心して参加することができ、全身運動の効果が期待できます。
アクア30	★	40	無料	水の特性を最大限に活かし、音楽に合わせて行う有酸素運動です。膝や腰にかかる負担が少なく、初心者の方も安心して参加できます♪
アクア40	★	40	無料	水の特性を最大限に活かし、音楽に合わせて行う有酸素運動です。簡単な動作でシェイプアップ＆体力向上を目指すクラスです♪
ウェーブリング30	★	20	無料	ウェーブスティックリングを使い、水中歩行やマッサージを行う有酸素運動です。簡単な運動で全身をほぐし、機能改善を目指しましょう。
ワンポイントスイム	10	無料	日程によって練習内容を1つのポイントに絞り、泳ぐ法ができるように練習するクラスです。練習内容や対象者は前内容ホムページにてご確認ください。
単発有料スイム※	10	1,000円	集団型個別指導レッスンです。泳ぐたい泳法をご自身でお選びいただけます。個々に応じた指導をしていくので、プール初心者の方も安心してご参加いただけます。
水中運動教室30※	10	30分/1,000円	腰や膝へ負担が少なく高齢者の方におすすめの教室です。水中で歩きながら浮力・水圧・抵抗を使い体力アップを目指します！用具は貸出なのでお気軽にご参加ください。
水中運動教室60※	10	60分/2,000円	高齢者の方におすすめの教室です。浮き棒やボールなどを使い、水の抵抗を最大限に使うことで体力アップと筋力アップを目指します！用具は貸出なのでお気軽にご参加ください。
パーソナルスイミング※	1	3,300円	きれいに泳ぎたい！速に泳ぎたい！はやく泳ぎたい！そんなお客様にご自身で伸びたい泳法などをお選びいただきマンツーマン指導でお手を習得していきます。※4すから受講可能。

●参加方法●
【 スタジオ 】レッスン開始30分前より、2階ジムカウンターにてチケットを配布いたします。
【 プール 】　レッスン開始1時間前より、フロントにて受付を開始いたします。

※ 単発有料スイム、水中運動教室は当日フロントにてお申込みが必要です。
※ パーソナルスイミングは前日までにお申し込みください。（水曜日のみ当日受付可）※電話予約可。