



# 2026年度 定期教室 夏期(7.8.9月)日程表

2026年4月改定

…新教室

…教室名変更

…ASICSプログラム

定員の赤字は変更した人数です

教室名	定員	曜日・時間	日程詳細				回数	定期料金 (税込)	単価 (税込)
			7月	8月	9月	予備日			
初めてのヨガ	20	10:00~11:00	6.13.27	3.10.17.24.31	7.14.28		11	¥9,900	¥900
肩こり解消&ローラーピラティス (会場:軽運動室2)	10	10:00~11:00	6.13.27	3.10.17.24.31	7.14.28		11	¥9,900	¥900
ZUMBA(ズンバ)	25	13:00~13:45	6.13.20.27	3.10.17.24.31	7.14.21.28		13	¥10,400	¥800
エアロピクス	20	14:00~15:00	6.13.20.27	3.10.17.24.31	7.14.21.28		13	¥11,700	¥900
Let'sトランポリン&ダンベル	20	19:15~20:00	6.13.27	3.10.17.24.31	7.14.28		11	¥8,800	¥800
ルンルン Step	20	20:15~21:00	6.13.27	3.10.17.24.31	7.14.28		11	¥8,800	¥800
ストレッチング①	15	10:00~10:45	14.28	4.25	8.29		6	¥4,800	¥800
姿勢改善トレーニング	10	14:00~15:00	7.14.28	4.11.25	1.8.29		9	¥8,100	¥900
柔軟ヨガとピラティス (会場:軽運動室2)	20	火 19:15~20:15	7.14.28	4.11.25	1.8.29		9	¥8,100	¥900
FRPピラティス	22	18:45~19:45	7.14.28	4.11.25	1.8.29		9	¥8,100	¥900
バレトン①	22	20:00~20:45	7.14.28	4.11.25	1.8.29		9	¥7,200	¥800
うたごえ教室 (会場:会議室3)	15	11:00~12:00	8.29	12.26	9.30		6	¥5,400	¥900
ボディメイキング	22	10:00~10:45	1.8.15.29	5.19.26	2.9.16	9/30	10	¥8,000	¥800
ピラティス	20	水 11:00~12:00	1.8.15.29	5.19.26	2.9.16	9/30	10	¥9,000	¥900
サーキットエアロ	20	19:00~19:45	1.8.15.22	5.12.19.26	2.9.16.30		12	¥9,600	¥800
リフレッシュヨガ	20	20:15~21:15	1.8.15.22.29	5.19.26	2.9.16.30		12	¥10,800	¥900

教室名	定員	曜日・時間	日程詳細				回数	定期料金 (税込)	単価 (税込)
			7月	8月	9月	予備日			
バレトン②	22	10:00~11:00	2.9.16.23.30	6.13.20.27	3.10.17.24		13	¥11,700	¥900
Body Excite	22	19:15~20:15	2.9.16.23	6.20.27	3.10.17.24		11	¥9,900	¥900
ダイナミック コアトレ (会場:軽運動室2)	22	20:30~21:15	2.9.16.23	6.20.27	3.10.17.24		11	¥8,800	¥800
おやすみ前のピラティス	20	20:30~21:30	2.9.23.30	6.20.27	3.10.17	9/24	10	¥9,000	¥900
KaQiLa ~カキラ~	20	10:00~11:00	3.10.17.24.31	7.21.28	4.11.18.25		12	¥10,800	¥900
ストレッチング②	15	14:00~14:45	3.10.24.31	7.21.28	4.11.18		10	¥8,000	¥800
キッズラボ① (対象:年少~小学低学年) 軽運動室①	10	金 17:00~18:00	10.24	7.28	11.25		6	¥5,280	¥880
ヨガ①	22	18:45~19:45	3.10.17.24.31	7.14.21.28	4.11.18.25		13	¥11,700	¥900
ヨガ②	22	20:00~21:00	3.10.17.24.31	7.14.21.28	4.11.18.25		13	¥11,700	¥900
キッズスマイル (対象:年々少~年長)	10	10:00~10:45	4.18	1.22	12.26		6	¥4,800	¥800
キッズラボ② (対象:年中~小学生) (会場:軽運動室①)	10	土 11:15~12:15	4.18	1.22	12.26		6	¥5,280	¥880

(休)体育館の日もあります。

日曜日教室	定員	時間	7月	8月	9月	予備日	回数	定期料金 (税込)	単価 (税込)
バレトン③ (会場:軽運動室1)	22	日 10:00~10:45	5.19	9.23	6.20		6	¥4,800	¥800
ヨガ③ (会場:軽運動室1)	22	日 11:00~12:00	5.19	9.23	6.20		6	¥5,400	¥900

少人数教室	定員	時間	7月	8月	9月	予備日	回数	定期料金 (税込)	単価 (税込)
少人数ピラティス (会場:軽運動室1)	6	水 13:00~14:00	2.9.23.30	6.20.27	3.10.17	9/24	10	¥18,000	¥1,800

# 2026年度 夏期（7.8.9月）定期教室のご紹介

…新教室

…子供向け教室

…少人数教室

…教室名変更教室

曜日	教室名	内容	運動強度
月	肩こり解消&ローラーピラティス 10:00~11:00 (吉武先生)	円柱状のフォームローラーを使い、不安定な状態でエクササイズをすることで、より効率的に体幹(コア)を意識し、姿勢改善や、歩行動作の改善につなげていきます。	有酸素強度:★ 筋トレ強度:★ ストレッチ要素:★
	初めてのヨガ 10:00~11:00 (菅原先生)	体が硬い方でも大丈夫。優しいヨガの動きで週初めに心も体も軽やかに。	有酸素強度:★ 筋トレ強度:★ ストレッチ要素:★★★
	ZUMBA 13:00~13:45 (藤永先生)	ラテン系の音楽に合わせたダンスエクササイズで、音楽を楽しみ、動き、汗を流します。 (腰を動かす事が多く、しっかりと動くと体幹をよく使えるのでより汗がかけます。)	有酸素強度:★★★ 筋トレ強度:★ ストレッチ要素:★
	エアロビクス 14:00~15:00 (藤永先生)	音楽に合わせて、色々な動きを組み合わせる有酸素運動です。 (基本となる動きの組み合わせで、一つの完成形を作っていきます。頭と身体の全身運動です。)最後の約15分はストレッチも行います。	有酸素強度:★★ 筋トレ強度:★★ ストレッチ要素:★★
	Let'sトランポリン&ダンベル 19:15~20:00 (萬治先生)	トランポリンでバランス感覚を養い、ダンベルで気になるところを引き締めます。 初心者でも楽しく運動できます。	有酸素強度:★★ 筋トレ強度:★ ストレッチ要素:★
	ルンルンSTEP 20:15~21:00 (萬治先生)	STEP台を使い音楽に合わせて色々な動きを楽しみます。 下半身シェイプに効果的。	有酸素強度:★★ 筋トレ強度:★ ストレッチ要素:★
火	ストレッチング① 10:00~10:45 (矢野先生)	全身を温め、まんべんなくほぐします。 柔軟性の向上、リラクゼーションに効果的。	有酸素強度:★ 筋トレ強度:★ ストレッチ要素:★★★
	姿勢改善トレーニング 14:00~15:00 (吉武先生)	若々しく見られる美しい姿勢作りの為に色々なエクササイズを行います。	有酸素強度:★ 筋トレ強度:★ ストレッチ要素:★
	柔軟ヨガとピラティス 19:15~20:15 (菅原先生)	凝りの解消、柔軟性を向上させ、体幹強化でしなやかな体を目指します。	有酸素強度:★ 筋トレ強度:★★ ストレッチ要素:★★★
	<b>NEW</b> FRPピラティス 18:45~19:45 (吉武先生)	ローラー(ボール)を使って歩行動作の機能向上や体幹の安定性、バランス能力など促し、自分の体に合ったよい姿勢を作りながら日常生活が楽に行える身体作りを目指します。	有酸素強度:★ 筋トレ強度:★★ ストレッチ要素:★
	バレトン① 20:00~20:45 (吉武先生)	音楽のリズムに合わせて、自分の体力に合わせてながら心肺機能の向上を目指します。	有酸素強度:★★★ 筋トレ強度:★ ストレッチ要素:★
	水	うたごえ教室 11:00~12:00 (末富先生)	歌が苦手でも大丈夫。みんなで一緒に楽しく歌います。 にっこり笑顔でお腹の底から声を出してストレス発散。
ボディメイキング 10:00~10:45 (ちえ先生)		1か月ごとに足・肩甲骨・骨盤とテーマを変えて最新情報をお届け。 動き・ストレッチ等を行います。各々をつなげてニュートラルな体を作りましょう。運動初心者、経験者全ての人に。	有酸素強度:★ 筋トレ強度:★ ストレッチ要素:★★
ピラティス 11:00~12:00 (ちえ先生)		ニュートラルな体を体幹から作りましょう。 美しさ、若さを保つための体の使い方を指導します。 体幹の強さを保ってしなやかに動きましょう。	有酸素強度:★★ 筋トレ強度:★★ ストレッチ要素:★★
サーキットエアロ 19:00~19:45 (萬治先生)		簡単な動きのエアロビクスで有酸素運動を楽しみ、 最後は少し筋トレをして理想の身体を目指していきます。	有酸素強度:★★ 筋トレ強度:★ ストレッチ要素:★
リフレッシュヨガ 20:15~21:15 (菅原先生)		薄暗い空間で眼からの刺激を和らげ、自律神経を整え 心も体もリフレッシュ。ぐっすり眠りにつけます。	有酸素強度:★★ 筋トレ強度:★ ストレッチ要素:★★★

曜日	教室名	内容	運動強度
木	バレトン② 10:00~11:00 (吉武先生)	音楽に合わせて楽しく体力の向上を目指します。 前後にはゆっくりとしたストレッチも行います。	有酸素強度:★★★ 筋トレ強度:★★ ストレッチ要素:★
	少人数ピラティス 13:00~14:00 (ちえ先生)	ピラティスをもっと知りたい方におすすめ。 色々な道具を使います。リクエストにもお答えします。	有酸素強度:★★ 筋トレ強度:★★★ ストレッチ要素:★★★
	Body Excite 19:15~20:15 (萬治先生)	パンチやキックの動作でストレス発散しながら楽しく汗をかき、 筋トレで色々な所を引き締めます。	有酸素強度:★★ 筋トレ強度:★★★ ストレッチ要素:★
	ダイナミックコアトレ 20:30~21:15 (萬治先生)	全身を軽くほぐしてから体幹を意識したトレーニングを行い、 代謝UPと綺麗な姿勢を作っていきます。	有酸素強度:★ 筋トレ強度:★★★ ストレッチ要素:★
	おやすみ前のピラティス 20:30~21:30 (ちえ先生)	ニュートラルな体幹を意識しながら関節の可動域をUPさせる事で、 体をスッキリしていきましょう。 良い睡眠のためのリラクゼーションも行います。	有酸素強度:★★★ 筋トレ強度:★★★ ストレッチ要素:★★★
	KaQiLa〜カキラ〜 10:00~11:00 (和泉先生)	歪みリセットエクササイズ。	有酸素強度:★ 筋トレ強度:★ ストレッチ要素:★
金	ストレッチング② 14:00~14:45 (矢野先生)	全身を温め、まんべんなくほぐします。 柔軟性の向上、リラクゼーションに効果的。	有酸素強度:★ 筋トレ強度:★ ストレッチ要素:★★★
	キッズラボ① 17:00~18:00 (米山先生・重枝先生)	アシックス独自のプログラム。楽しく身体を動かし、丈夫な身体を作りましょう。 跳び箱8段にもチャレンジできます。 対象:年少〜低学年	有酸素強度:★★ 筋トレ強度:★ ストレッチ要素:★
	ヨガ① 18:45~19:45 (吉武先生)	しっかり呼吸をしながら、正しく、じっくりと筋肉を使っていきます。	有酸素強度:★★★ 筋トレ強度:★★★ ストレッチ要素:★★★
	ヨガ② 20:00~21:00 (吉武先生)	肩回りの血流改善や、下肢のトレーニング要素など色々なものを 取り入れたヨガエクササイズです。	有酸素強度:★ 筋トレ強度:★ ストレッチ要素:★
	キッズスマイル 10:00~10:45 (重枝先生・米山先生)	親子で作る運動習慣。対象:年々少(2歳)〜年長	有酸素強度:★ 筋トレ強度:★ ストレッチ要素:★
	キッズラボ② 11:15~12:15 (米山先生・重枝先生)	アシックス独自のプログラム。楽しく身体を動かし、丈夫な身体を作りましょう。 跳び箱8段にもチャレンジできます。 対象:年中〜小学生(高学年は要相談)	有酸素強度:★★ 筋トレ強度:★ ストレッチ要素:★
土	バレトン③ 10:00~10:45 (吉武先生)	音楽のリズムに合わせて、自分の体力に合わせてながら心肺機能の 向上を目指します。	有酸素強度:★★★ 筋トレ強度:★ ストレッチ要素:★
	ヨガ③ 11:00~12:00 (吉武先生)	肩回りの血流改善や、下肢のトレーニング要素など色々なものを 取り入れたヨガエクササイズです。	有酸素強度:★ 筋トレ強度:★★★ ストレッチ要素:★★★

### ○運動強度の見かたについて

有酸素強度:有酸素運動の強さ(きつき)を表します。(★弱・★★中・★★★強)  
筋トレ強度:筋力トレーニングの強さ(きつき)を表します。(★弱・★★中・★★★強)  
ストレッチ要素:教室内でストレッチが占める割合を表します。(★少・★★中・★★★多)