






10月～12月の当日参加フロアプログラムのご紹介♪

1レッスン530円にて、ご参加いただけます。
※大人のバリエのみ1レッスン850円となります。

	月		火		水		木		金		土
	メインアリーナ	多目的ホール	メインアリーナ	多目的ホール	メインアリーナ	多目的ホール	メインアリーナ	多目的ホール	メインアリーナ	多目的ホール	メインアリーナ
モーニングタイム	10:15～11:05 ズンバ MAYU 10/19, 26 11/2, 16 12/7, 14, 21	10:00～10:50 ビューティー コンディショニング MAYUMI(角田) 10/5, 12, 19, 26 11/2, 9, 16, 30 12/7, 14, 21	9:45～10:35 シェイプアップヨガ 布施 10/20, 27 11/10, 17 12/15		10:15～11:05 チャレンジエアロ 布施 11/4, 18, 25 12/16	10:00～10:50 ピラティス マミ 10/7, 14, 21, 28 11/4, 11, 18, 25 12/2, 9, 16	9:45～10:35 ファイティングキック 川井 11/5, 19, 26 12/17		11:30～12:20 ボクサタイム 今井 10/23, 30 11/6, 13, 20 12/18	10:00～10:50 ピラティス Yukiko 10/9, 23 11/13, 27 12/11	9:45～10:35 ズンバ 樋口 10/24 11/21
デイタイム	11:50～12:40 ヨガ 岩間 10/19, 26 11/2, 16 12/7, 14, 21		11:10～12:00 はじめてエアロ 布施 10/20, 27 11/10, 17 12/15		11:50～12:40 骨盤矯正ヨガ 小野田 11/4, 18, 25 12/16	11:30～13:00 大人のバリエ (入門) 吉田 ※1回/850円 10/7, 21 11/4, 18 12/2, 16	11:00～11:50 ステップデトックス 副島 11/5, 19, 26 12/17	12:20～13:10 エアロ&ストレッチ 布施 11/5, 19, 26 12/17	13:45～14:35 シニアヨガ 岩間 10/1, 8, 15, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10, 17	12:20～13:10 ボディケアストレッチ 矢野 10/9, 23 11/13, 27 12/11	11:00～11:50 みんなでエアロ 藤島 10/24 11/21
ナイトタイム					13:30～14:20 めぐりヨガ Yoko 10/6, 13, 27 11/10, 17 12/1, 15, 22	13:15～14:45 大人のバリエ (初級) 吉田 ※1回/850円 10/14, 28 11/11, 25 12/9				12:20～13:10 エアロ&ストレッチ 布施 11/5, 19, 26 12/17	19:30～20:20 エマ式 美BODYメイク エリ・マミ 10/2, 16, 30 11/6, 20 12/4, 18

託児サービスのご紹介
教室に参加したいけど、まだ子どもが小さくて…と、お悩みの方は、ぜひ託児をご利用ください♪
当施設では、火曜～金曜日の朝9時30分～13時30分(利用は最大2時間)までの間、大切なお子様を専門スタッフが、お預かりいたします!
※利用方法は、裏面またはこぶっこクラブの専用チラシをご覧ください。

サブアリーナで開催していた教室は、メインアリーナに場所を変更し実施いたします。

- 教室中のマスク着用は任意とします。(教室中にトイレや手洗い等でその場を離れる際は、マスクの着用をお願いいたします。)
- 受付開始前に必ず、新型コロナウイルス感染症防止対策チェックシートの記入をお願いいたします。記入用紙は受付にお渡しください。
- 教室後の喚起・消毒作業を行うため、一部の教室を除いては時間の変更や、回数を隔週開催とします。
- 教室で使用する用具は施設で準備いたしますが、ヨガマットやストレッチポール等お持ちであればご自身の用具をご持参ください。(シューズ、ウェアのレンタルはいたしません)
- ★教室開始の15分前から受付を開始します。教室開始5分前までに「新型コロナウイルス感染症防止対策チェックシート」をご記入いただき、券売機にてチケットをご購入ください。
※人気のある教室については、受付時間変更や整理券配布を行う場合があります。
- ★事故防止や内容の充実、感染症拡大予防対策として定員は次のとおりと実施します。
《メインアリーナ40名》・《多目的ホール26名》※但し、大人のバリエは23名となります。
- ★先着順のため、定員になり次第受付は終了します。
※教室参加受付は参加当日、本人限り有効、また連続受講は再度受付が必要となります。
- ★フロアプログラムの対象は中学生以上の方に限ります。(※みんなでエアロ(土)は小学生以上が参加可能です。)
- ★教室の見学はできません。

★のマークのある教室は時間変更しています。

**各プログラムに記載してある日程が開催日となります。
お間違えのないようお願いいたします。**





フロアプログラム教室内容のご紹介



教室名		時間	内 容	室内履き	
エアロビクス・トレーニング系	はじめてエアロ	50分	エアロビクスの基本を学びましょう！エアロビクスが初めての方、何回かやったことはあるけど…と思っている方におすすめのクラスです。体を動かしたいけどなかなか勇気の出ない人や久しぶりに体を動かしたい人、もちろん普段から体を動かしている方でもご参加いただけます。		
	みんなでエアロ		初めての方でも経験者の方でもどなたでもご参加いただける、やさしいエアロビクスです。土曜日に家族と一緒に、又はお友達と一緒に身体を動かしましょう。		
	チャレンジエアロ		エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。「歩」を中心に、基本動作を組み合わせながら楽しく動きます。		
	ファイティングキック		キックやパンチをいれた有酸素運動を行います。筋力・持久力・瞬発力等の能力の向上とストレス解消に効果的です。全身をダイナミックに使い、達成感と爽快感を味わいましょう！		
	ステップデトックス		ステップ台を用いた基本の昇降運動と簡単なトレーニングを行い、脂肪燃焼効果を高めます。ステップ初心者の方も大歓迎です！		○
	ズンバ		ラテン音楽を中心とした世界各国の音楽に合わせて、体をダイナミックに動かします！パーティーのように楽しく集まった仲間と一緒に体を動かしましょう。ズンバ初心者の方も大歓迎です！		
	エアロ&ストレッチ		簡単なエアロの動きとストレッチで、疲労がたまりやすい肩・腰・脚・全身の疲労回復を促進させ、レッスン終了後にはスッキリ軽やかな体を手に入れましょう。		
	ボクサタイム		パンチ動作でインナーマッスを鍛えます。シンプルな動きが中心なので初めての方でもご参加いただけます。しっかり汗をかいて脂肪燃焼、体力アップを目指しましょう。		
	エマ式美BODYメイク		安定感のあるしなやかな筋肉づくりと音楽に合わせたステップで楽しく汗を流しましょう。ストレッチと筋トレのスペシャリストとダンサーがタッグを組んだオリジナルレッスンです。	×	
ストレッチ系	楽楽体操	50分	骨盤のゆがみを簡単なストレッチで正しい位置に調整していき、無理なく身体にやさしい体操をしていきます。	○	
	ボディケアストレッチ		日常生活で日頃動かさない筋肉をイスやバランスボール・ストレッチポールを使い、体をほぐしながら歪みの矯正を行います。楽しくのびのびと参加できる教室です。	×	
	ビューティーコンディショニング		リンパの流れを良くするために骨盤を整え、誰でもできる運動を行います。身体の内側からキレイにしましょう。 持ち物：フェイスタオル		
ヨガ・ピラティス・バレエ	ヨガ	50分	呼吸を意識しながら自分のペースでヨガのポーズ(アサナ)を行ない、心と身体をリラックスさせて、バランスを整えることで気の流れを良くします。		
	シェイプアップヨガ		流れるようにポーズを連続して行きます。従来のヨガにストレッチ効果、筋力アップ効果をさらに加味した動きのあるエクササイズヨガです。		
	骨盤矯正ヨガ		骨盤は体を支える大切な部分です。骨盤が歪むと体の重心が傾き、特定の部分に負担がかかることで様々な不調を引き起こします。歪みを改善するポーズで、身体全体のバランスを整えていきましょう。		
	シニアヨガ		ヨガは若い方達の運動と思いませんか？身体が硬い方でも無理なくご参加いただけます。老若男女問わず、癒しの空間を体感してください。	×	
	めぐりヨガ		柔軟性をアップさせながら、筋バランスやバランス力を整えていくクラスです。呼吸法と共に心と身体の調和をはかり、なりたい身体を目指しましょう！！		
	ピラティス		体幹トレーニングといわれますが、全身運動です。関節可動域を広げ、柔軟性や筋力の左右差を整えながら姿勢を調整していきます。運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。身体のトラブルを解消しましょう。		
	姿勢調整&ピラティス		簡単なストレッチで全身のバランスを整えて姿勢を調整します。正しい骨組でピラティスをすることで効果がアップ！最後にちよこつとエアロで心身スッキリです。		○
大人のバレエ(入門)	大人のバレエ(入門)	90分	最初の一步を踏み出すための初心者向けクラスです。基礎を見直したい経験者の方も大歓迎！皆さんのペースに合わせて、ゆつくり丁寧に進めていきます。私生活に活かせる美しい姿勢を身に付けましょう。	靴下	
	大人のバレエ(初中級)		アダジオからアレグロまで、センターレッスンにおける体の使い方にフォーカスします。振付を覚えたい方、テクニックを身に付けたい方大歓迎！レッスンでどんどん動けるようになる気持ちよさをぜひ体感してください。		
託児	託児サービス 「こくぷっこクラブ」	—	<p>横浜国際プールをご利用の間、大切なお子様をお預かりいたします。</p> <p>【開催日時】…火曜・水曜・木曜・金曜の9時30分～13時30分(利用は最大2時間まで)</p> <p>【対象】…1歳6か月～未就学児</p> <p>【料金】…600円(1時間まで)、900円(1時間30分まで)、1,200円(2時間まで) ※利用時間を延長する場合は、再度受付が必要となります。</p> <p>【ご利用方法】…お電話にて事前のご予約が必要となります。 ※当日の受付も可能ですが、定員(6名)に限りがあるので、事前にご予約されている方が優先となります。</p>	<p style="text-align: center;">* 託児開催日 *</p> <p>10月1・2・6・7・8・9・13・14・15・30</p> <p>11月4・5・17・18・19・20・25日</p> <p>12月1・11・15・16・17日</p>	