

# 健康教室スケジュール 2025年4月

※気象状況や講師の急病、その他やむを得ない事情で休講になる場合がございます  
 ※ホームページ・X・LINEにて最新の情報を発信しますので、ご利用ください

|      |     | 月                                  | 火                              | 水   | 木  | 金  | 土                              | 日          |                               |
|------|-----|------------------------------------|--------------------------------|-----|--|--|--------------------------------|------------|-------------------------------|
| スタジオ | 午前  | やさしい太極拳<br>10:30-11:30<br>北村恵美子    | やさしいヨガ<br>10:30-11:30<br>広瀬博子  | 休館日 | やさしいヨガ<br>10:30-11:30<br>成沢舞子            | やさしいヨガ<br>10:30-11:30<br>石塚美都            | やさしいヨガ<br>10:30-11:30<br>池田真由美 | ←4/5は代行 村川 |                               |
|      |     | ※骨盤底筋エクササイズ<br>12:00-13:00<br>岩村増美 | やさしいエアロ<br>12:00-12:45<br>山田歩実 |     | はじめてヨガ<br>11:45-12:45<br>村川由希            | はじめてヨガ<br>11:45-12:45<br>南川友里            | はじめてヨガ<br>11:45-12:45<br>石塚美都  |            |                               |
|      | 午後  |                                    | ピラティス<br>13:00-14:00<br>古川裕美   |     | ★脂肪燃焼ステップ<br>NEW!<br>13:00-13:45<br>広瀬博子 |  | やさしいエアロ<br>15:15-16:00<br>樋口千鶴 |            |                               |
|      |     | 夜間                                 |                                |     |  | ★はじめてステップ<br>NEW!<br>18:15-19:00<br>寺山直子 | はじめてヨガ<br>18:15-19:15<br>村田智美  |            |                               |
|      |     |                                    | やさしいヨガ<br>19:30-20:30<br>西田美千代 |     | ★はじめてステップ<br>NEW!<br>19:00-19:45<br>山田歩実 | やさしいヨガ<br>19:15-20:15<br>松田郁美            | ピラティス<br>19:30-20:30<br>村田智美   |            |                               |
|      | プール | 午前                                 |                                |     | アクアビクス<br>10:30-11:15<br>村川由希            | 休館日                                      |                                |            | アクアビクス<br>10:30-11:15<br>村川由希 |

※各クラス定員20名(はじめてステップ・脂肪燃焼ステップは15名)

スタジオ  
アクアビクス

教室料金 800円(入浴付)  
教室料金 1,200円(入浴+プール料金)

アクアパーク会員 700円  
アクアパーク会員 600円

- 祝日・振替休日の場合は、教室が休講となります(4/29休講)
- ※印の教室(骨盤底筋エクササイズ)は女性のみ参加とさせていただきます
- ★印の教室(はじめてステップ・脂肪燃焼ステップ)は定員15名(先着順)とさせていただきます
- エアロビクス・ステップのレッスンは内履きシューズをご用意ください

|  |   |
|--|---|
| ★カルチャー<br>やさしい太極拳  | ★継続して技術を習得して楽しく身体を動かしましょう<br>ゆっくりとした動きで呼吸を整え健康増進を図ります   |
| ★プロポーション<br>骨盤底筋エクササイズ※女性のみ<br>ピラティス                             | ★美しい姿勢を目指し身体の各部位をひきしめていきます<br>ピラティスの要素を取り入れて骨盤と骨盤底筋を鍛えます 身体のような不調の改善が期待できます<br>骨盤の歪みを調整してインナーマッスルを緩やかに鍛えます                    |
| ★フィットネス<br>やさしいエアロ<br>NEW! はじめてステップ★定員15名<br>NEW! 脂肪燃焼ステップ★定員15名 | ★脂肪燃焼 心肺機能向上を目的としています<br>エアロビクスの基本動作を用いた誰にでもできる有酸素運動です<br>ステップ(昇降運動)の基本動作を習得する有酸素運動です<br>ステップ(昇降運動)で体脂肪を燃焼して楽しく、成人病予防・改善を行います |
| ★ストレッチ&リラククス<br>はじめてヨガ<br>やさしいヨガ                                 | ★柔軟性を高め、不安やストレスを解消して心身共にリフレッシュします<br>初心者の方にも分かりやすく、柔軟性を高めて呼吸法をマスターしていきます<br>呼吸法と簡単なポーズで心身のバランスを整えます                           |
| ★アクア<br>アクアビクス   | ★プールの中で水の抵抗を利用して負荷をかける全身運動です<br>音楽に合わせて水中でエアロビクスを行います。浮力があるため、腰や膝の負担が軽減されます   |

LINEのお友達  
登録してね!



新潟市ふれあい健康センター

アクアパーク  
にいがた

☎ 025-264-6400