

春講座 令和 8 年度 4月～6月フィットネス講座日程表

No	教室名	曜日	時 間	開 催 日										回 数	受 講 料	講 師	会 場	定 員		
1	いきいき爽やか運動	月曜日	10:00 ~ 11:00	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	全11回	8,800 円	林	4F フィットネス場	20	
2	フィットネスベリー (月)		10:30 ~ 11:45	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	全11回	11,550 円	明	第1研修室	10	
3	骨盤調整ヨガ		11:15 ~ 12:05	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	全11回	8,250 円	小林	4F フィットネス場	20	
4	アロマでリラックスリンパケア&ヨガ		13:30 ~ 15:00	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	全11回	10,450 円	明	多目的ホール	25	
5	リフレッシュ体操		14:00 ~ 15:00	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	全11回	8,800 円	渡辺	4F フィットネス場	20	
6	セルフ美容整体&ヨガ NEW		15:30 ~ 16:30	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	全11回	8,800 円	TOMOMI	第一研修室	12	
7	リフレッシュヨガ		19:00 ~ 20:30	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	全11回	10,450 円	梅原	多目的ホール	25	
8	ダイエットピクス		19:45 ~ 20:45	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	全11回	8,800 円	漆畑	4F フィットネス場	20	
9	フラで楽しくシェイプアップ ★女性限定	火曜日	10:00 ~ 11:00	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	全11回	8,800 円	望月	第1研修室	13	
10	ピラティス&リリース		10:30 ~ 11:30	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	全11回	8,800 円	帯金	4F フィットネス場	25	
11	シニア3B体操		13:30 ~ 14:20	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	全11回	7,700 円	杉浦	多目的ホール	20	
12	笑がおピクス		14:15 ~ 15:15	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	全11回	8,800 円	古本	4F フィットネス場	20	
13	リフレッシュ体操&リリース		16:30 ~ 17:30	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	全11回	8,800 円	下村	4F フィットネス場	20	
14	ZUMBA® (火)		18:30 ~ 19:30	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	全11回	8,800 円	秋山	4F フィットネス場	20	
15	お勤め帰りのヨガ		19:00 ~ 20:15	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	全11回	9,900 円	TOMOMI	多目的ホール	25	
16	バレピラ		19:45 ~ 20:45	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	全11回	8,800 円	YUKO	4F フィットネス場	25	
17	のびのびほぐし体操	水曜日	10:00 ~ 11:00	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	全10回	8,000 円	林	日本間	15		
18	ステップコンディショニング		10:15 ~ 11:15	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	全10回	8,000 円	嶋村	4F フィットネス場	15		
19	リンパケア&ピラティス ※隔週		13:30 ~ 15:00	4/1	4/15	5/13	5/27	6/10	全5回	5,250 円	藤伊	多目的ホール	25							
20	背骨コンディショニング® ※隔週		13:30 ~ 15:00	4/8	4/22	5/20	6/3	6/17	全5回	5,250 円	藤伊	多目的ホール	25							
21	ヨガ・ピラティス・有酸素運動		13:45 ~ 14:45	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	全10回	8,000 円	原田	4F フィットネス場	20		
22	やさしいリフレッシュエアロ		15:00 ~ 16:00	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	全10回	8,000 円	林	4F フィットネス場	20		
23	初級ヨガ・和室 (水) ★女性限定		14:15 ~ 15:15	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	全10回	8,000 円	小林	日本間	13		
24	初級ヨガ・多目 (水)		15:30 ~ 16:30	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	全10回	8,000 円	小林	多目的ホール	25		
25	アロマストレッチ体操 (水)		19:30 ~ 20:30	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	全10回	8,000 円	鈴木(千)	多目的ホール	20		
26	活き生きエアロ		19:45 ~ 20:45	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	全10回	8,000 円	古本	4F フィットネス場	20		
27	心も体も整うヨガ	19:45 ~ 20:45	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	全10回	8,000 円	Takako	日本間	15			
28	美UPダンス	木曜日	10:00 ~ 11:30	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	全12回	12,000 円	鈴木(節)	4F フィットネス場	20
29	健康づくり運動教室		14:00 ~ 14:50	4/2	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	全11回	7,700 円	小林	多目的ホール	20	
30	ピラティス①		13:30 ~ 14:30	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	全12回	9,600 円	帯金	4F フィットネス場	25
31	ピラティス② 担当陣変更		14:45 ~ 15:45	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	全12回	9,600 円	MINAMI	4F フィットネス場	25
32	初級ヨガ (木)		15:15 ~ 16:15	4/2	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	全11回	8,800 円	小林	多目的ホール	25	
33	U-JAM Fitness NEW		18:30 ~ 19:15	4/9	4/23	5/14	5/28	6/11	6/26	全6回	4,800 円	ALICO	多目的ホール	30						
34	ZUMBA® (木) NEW		19:45 ~ 20:45	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	全11回	8,800 円	AYANO	多目的ホール	30	
35	初級エアロピクス		19:45 ~ 20:45	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	全12回	9,600 円	古本	4F フィットネス場	20
36	ヨガティス	金曜日	10:30 ~ 11:30	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	全12回	9,600 円	Yuiko	第1研修室	12
37	やさしい筋力UP体操		14:00 ~ 15:00	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	全12回	9,600 円	渡辺	4F フィットネス場	20
38	ZUMBA® GOLD NEW		15:15 ~ 16:15	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	全12回	9,600 円	原	多目的ホール	30
39	らくらくエアロ&姿勢改善		15:30 ~ 16:30	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	全12回	9,600 円	村松	4F フィットネス場	20
40	フラダンス ★女性限定		19:30 ~ 20:30	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	全12回	9,600 円	早川	多目的ホール	25
41	フィットネスベリー (金)		19:30 ~ 20:45	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	全12回	12,600 円	明	第1研修室	12
42	エンジョイ!エアロ		19:45 ~ 20:45	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	全12回	9,600 円	林	4F フィットネス場	20
43	ミライフィットネス		土曜日	13:00 ~ 14:00	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	全12回	9,600 円	橋本	4F フィットネス場
44	ローラーコンディショニング NEW	13:30 ~ 14:30		4/4	4/11	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	全11回	8,800 円	福田	日本間	15	
45	アロマストレッチ体操 (土) ※隔週	14:00 ~ 15:00		4/4	4/18	5/2	5/16	6/6	6/20	全6回	4,800 円	鈴木・牧野	多目的ホール	20						
46	ZUMBA® (土)	15:00 ~ 16:00		4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	全12回	9,600 円	秋山	4F フィットネス場	20
47	ほぐし&フローピラティス	18:30 ~ 19:30		4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	全12回	9,600 円	YUKO	4F フィットネス場	20
48	週末リラックスヨガ ※隔週	19:30 ~ 20:30		4/11	4/25	5/2	5/23	6/6	6/20	全6回	4,800 円	TOMOMI	日本間	15						

※ジョイブ静岡及び静岡県社会保険協会の講座料金割引制度があります。各会員の方およびご家族の方はご相談ください。

ご自身の運動レベル・目的に合った講座をお選びください。気になる講座は体験ができるため、お気軽にご参加ください。

	講座名	強度	講座紹介	効果
脂肪燃焼 (有酸素系)	ダイエットピクス	★☆☆	エアロピクスの基本的な動きを中心としたクラスです。楽しみながら基礎体力の向上、脂肪燃焼を目指します。	1
	笑がおピクス	★	下半身の運動になりがちなエアロピクスに、ペットボトルを使って上半身にも負荷をかけ、全身まんべんなく動かします。	1・2
	リフレッシュ体操&リリース	★	音楽に合わせて、楽しく体を動かす脂肪燃焼と、筋膜リリースで身体を整えます。夕方の隙間時間を活用し、活力ある身体を目指しましょう。	1・3
	ステップコンディショニング	★★	朝1番!! 身体と脳を目覚めさせるステップ台を使った昇降運動。背中、お腹、下半身と大きな筋肉を動かすことで効率よく脂肪燃焼、シェイプアップ効果も期待できます。	1・2
	やさしいリフレッシュエアロ	★	音楽に合わせて無理なく行う有酸素運動。体力向上、シェイプアップ、ストレス発散を安全かつ効果的にいきます。ストレッチやリラクゼーションも行い心身に整えます。	1・6
	初級エアロピクス	★	エアロピクスが初めての方向けのクラスです。シンプルな動きで丁寧に分かりやすく、楽しく進めていきます。運動や身体に関するワンポイントアドバイスも行います。	1・2
	生き生きエアロ	★☆☆	初級エアロピクスに慣れてきた方、もっとたくさん動きたい方向けの中級エアロピクスです。強度調整も行うので無理なく脂肪燃焼を楽しめます。	1・2
	らくらくエアロ&姿勢改善	★	前半はエアロピクスで簡単な動きを覚え、脳トレしながら有酸素運動。後半はエクササイズやストレッチで歪んだ姿勢を整え、疲れを解消。60分間で身体がスッキリ!	4
エンジョイ!エアロ	★★	基本のエアロピクスに加え、ダンス、ボクシングエクササイズ、ラテンなどの要素を取り入れながら楽しく脂肪を燃焼します!	1・2・6	
シェイプアップ	ヨガ・ピラティス・有酸素運動	★	有酸素運動(脂肪を効率よく燃焼)とピラティス、ヨガを組み合わせたエクササイズです。筋力と柔軟性のバランスを整えて美しいボディラインを目指しましょう!	2・3・7
	ピラティス①	★★	体幹を安定させながら体を伸ばして運動することで、内側の筋肉を丈夫にし、痛みなく無理なく体を整えます。正しい姿勢と、しなやかに動きやすい体をつくりましょう。	4・5・6・8
	ピラティス②	★★	ピラティスを通じて健康的でしなやかな身体を目指します。お腹まわりをすっきりさせたい方や、肩こりや腰痛を改善をしたい方にもおすすめです。	4・5・6・8
	バレピラ	★★	ピラティスポールを用いてバレエとヨガを行い、体力up、体幹力up 柔軟性upが期待できます。ゆっくりのテンポなため、運動が苦手な方にもおすすめです。	1・2・5・7
	ほぐし&フローピラティス	★	凝り固まった身体の凝りや張りをほぐしてから、音楽に合わせたピラティスを行います。体幹を使って強くなしなやかな筋肉を目指します。音楽にあわせてゆっくり動いていきます。	2・7
ヨガティス	★★	ヨガで心を落ち着かせ、ピラティスで体幹をじっくり鍛えて、芯からととのえます。うまくできなくてOK! 思わず笑っちゃう時間も、できたときの達成感も、一緒に味わいましょう!	2・3・4・8	
不調の改善・調整	骨盤調整ヨガ	★	骨盤周辺の関節を無理なく動かし、ヒップトレーニングや体幹を整えることで美しい姿勢を目指します。リンパの流れも改善され代謝アップやシェイプアップにも繋がります。	3・8
	アロマリラックスリンパケア&ヨガ	★	セルフリンパケアを行いデトックス力を高めることで、体の中のお老廃物、ストレスを取り除き、冷えやむくみ、だるさを改善します。代謝が上がりダイエット効果も期待できます。	9
	セルフ美容整体&ヨガ	★★	月1回開催中の美ボディメイクで行っているセルフ美容整体のリンパに特化したポーズを取り入れながら、体と心を整えていきます。	3・4・8
	リフレッシュヨガ	★★	身体の声を聴き、不調や歪みを修正し、バランスの良い身体に。身体が整えば心も穏やかになります。1週間気持ちよく過ごせるようリフレッシュしましょう。	3・7・9
	ピラティス&リリース	★	体のコリや緊張をほぐし歪みを整えながら、内側の筋肉を丈夫にして、どこにも無理のない正しい姿勢を目指します。しなやかに動かしやすい体をつくりましょう。	1・3・9
	背骨コンディショニング	★	仙骨枕を使いマットでコロコロ。歪み取り+筋力アップで痛み、痺れの改善を図ります。首、肩、腰、膝関節に不調がある方にお勧めです。	1・2・9
	アロマストレッチ体操	★	心地良いアロマの香りのなか、リラックス状態でストレッチすると、より効果を感じられます。普段動かしきれない部位にも刺激を入れ、からだの偏りをなくし、心身に整えます。	9
ローラーコンディショニング	★	前半は身体をゆっくりリリース。その後はやさしいストレッチで全身をのびのび整え、「体が軽い!」「呼吸が楽!」とスッキリ感を目指します。運動が苦手な方でも安心して参加できるクラスです。	3・4・8	
のびのびほぐし体操	★	多呼吸法で全身の血流を促し、身体のバランスを整える健康体操。冷え性、便秘など日常起こりうるトラブルを優しく改善・調整し、ツボ押しやリンパマッサージも行います。	1・3	
柔軟性向上	お勧め帰りのヨガ	★★	ポーズ・呼吸法・瞑想を取り入れたインドの伝統的なヨガです。チャレンジポーズも取り入れます。その時の自分の身体や心・思考に注目しながら自分のためだけの時間にしましょう。	2・9
	心も体も整うヨガ	★★	難しいポーズをとることが目的ではなく、深い呼吸で心とからだ・意識を観察しながら動きます。健康になるだけでなく、体の癖や思考パターンに気づくことができます。	1・4・9
	初級ヨガ	★	バランスよく心と身体を整えるヨガです。代謝アップや綺麗な姿勢づくりを無理なく目指します。呼吸を整え、体幹の筋力向上、身体が硬い方も自然と柔軟性が高まります。	4・6・9
	週末リラックスヨガ	★	心身の疲れをヨガでリラックスさせましょう。外に向かっていた意識を自分に向け、呼吸・ポーズ・瞑想をします。量のお部屋でさらにリラックスできます。	1・5・8・9
体力向上	いきいき爽やか運動	★	関節や筋肉をまんべんなく動かす全身運動。ストレッチポールを使い関節可動域を広げ、筋肉の緊張を緩めます。筋肉や脳に刺激を与え、血行促進・認知症予防を目指します。	2・3
	リフレッシュ体操	★	前半は簡単なエアロピクスで楽しく身体を動かし、後半は身体の気になる部分(二の腕やウエストなど)のシェイプアップ体操、ラストはストレッチを行います。お気軽にご参加ください。	2・4
	シニア3B体操	★★	用具を使って、①有酸素運動 ②バランス機能改善運動と筋力づくり運動 ③ストレッチ ④遊び体操 を行います。身体能力に関係なく無理なく安全に楽しめる体操です。	2・3・9
	リンパケア&ピラティス	★★	ピラティスとは、ヨガ・ピラティス・筋トレなどにアレンジを加えた、骨盤底筋とその協働筋を同時に鍛える簡単なプログラムです。排尿(排便)トラブルの改善、臓器脱予防が期待できます。	2・4・9
	やさしい筋力UP体操	★	バランス運動や簡単な筋トレで全身を動かし、筋肉や骨を強くし、柔軟性や心肺機能を高めていく身体に効果的な体操を楽しみます。	2・4・5・8
	健康づくり運動教室	★	椅子に座って動きます。セルフマッサージ、ストレッチ、重りを持った筋力UPのスロートレーニング等自宅でなかなかできない筋トレを無理なく楽しく行いましょう!	4・7・8
	ミライフィットネス	★	未来の自分への体力づくり! ストレッチ中心の簡単な体操で免疫力・体力の回復力アップを図ります。身体を整え、生活運動のレベルを上げていきましょう!	4・9
ダンス	フラで楽しくシェイプアップ	★★	年齢問わず誰でも挑戦できるフラ。ウエストシェイプ、血行促進によるむくみ解消の効果があり、楽しく美スタイルを目指します。ハワイミュージックに癒されながら踊りましょう!	4・6
	美UPダンス	★	「いつまでも美しく」をモットーに、軽快な音楽に合わせてストレッチ、筋力UP運動、楽しいダンスを行います。振付を覚えることで頭の体操にもなり、全身がリフレッシュ!	6
	U-JAM Fitness	★★	米国西海岸発祥のダンスフィットネスプログラム。アップからスローテンポで多彩な音楽を楽しみながら踊ります。振付のポイント解説もあり、全身をしっかりと使った運動強度も期待できます。	1・2・6・7
	ZUMBA®(火、木、土)	★★★	ラテン音楽を中心に世界中のポピュラー音楽で踊るダンスプログラムです。思いっきり踊ってストレス発散! 楽しく脂肪燃焼!	1・2・6・7
	ZUMBA GOLD®	★	世界中の懐かしい音楽に合わせて、簡単にゆったり踊れるダンスプログラム。「心肺機能向上」「心と身体に効果的」「ポジティブな気持ちになれる」初心者でも楽しめるクラスです。	1・2・6・7
	フィットネスベリー	★	初心者向けの優しいベリーダンスと一緒に楽しんでみませんか? 指先まで美しい姿勢、しなやかなボディラインを目指します。日常から解放されて魅惑のひと時を過ごしましょう。	3・6・8
フラダンス	★	前半は基本的な足と手の動きの練習を行い、後半はハワイアンソングに合わせて少しずつ踊ります。HULAを楽しみながら3か月間で1曲踊れるようになります!	9	

《効果について》

1…体力向上 2…筋力アップ 3…柔軟性向上 4…不調の解消 5…バランス力向上 6…シェイプアップ 7…脂肪燃焼 8…姿勢改善 9…リラクゼーション