

レッスン 予定表

令和8年4月～令和8年6月

※この予定表は都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

開館時間/火曜日～日曜日 9:00～21:00

休館日/月曜日・12/28～1/4


	火		水		木		金		土		日		
	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	
9:00													9:00
10:00	9:30～ しっかり ウォーキング		9:30～ 腰痛・肩こり		4/9～6/25は 介護予防事業の為 使用できません		9:30～ のんびり ウォーキング		9:30～ シェイプアップ				9:30～ 足腰元気体操
		10:00～ ロコモヨガ				10:00～ 足腰元気体操		10:15～ シェイプアップ		10:00～ ZUMBA GOLD	10:00～ 楽しいヨガ	10:00～ ミットアクア	
11:00	11:00～ らくらく水中運動		10:30～ アクアビクス				11:15～ リフレッシュ		11:00～ らくらく水中運動				11:00～ やさしい太極拳
12:00		11:30～ はじめてステップ			12:00まで			11:30～ やさしい リズム体操		11:30～ リズムボディ			12:00
13:00					12:30～ のんびり ウォーキング								12:15～ リラックスヨガ
	13:15～ 腰痛・肩こり	13:00～ リズム体操			13:15～ リフレッシュ		13:00～ 足腰元気体操		13:00～ リズム体操				
14:00				13:45～ やさしい ピラティス					14:00～ シニア向け水中 運動		14:00～ エアロビクス	13:30～ アクアビクス	14:15～ シェイプTHE ボディ
15:00		14:30～ エアロビクス											15:00
16:00	15:00～ アクアビクス		15:00～ ゆったりヨガ		15:30～ アクアビクス		15:00～ フラエクササイズ		15:00～ はじめてステップ	15:15～ リフレッシュ			
		16:00～ やさしい太極拳	16:15～ リフレッシュ					16:15～ 腰痛・肩こり		16:15～ しっかり ウォーキング	16:00～ 筋トレ&ストレッチ		16:00～ ボディメイク
17:00													17:00
18:00													18:00
	18:15～ シェイプアップ		17:15～ しっかり ウォーキング				18:15～ のんびり ウォーキング		17:15～ 腰痛・肩こり			17:15～ シェイプアップ	
19:00			18:30～ ベーシックヨガ					18:30～ リラックスヨガ					19:00
20:00	19:15～ リフレッシュ		19:00～ アクアビクス							19:00～ アクアビクス			19:15～ 腰痛・肩こり
		19:30～ シェイプTHE ボディ					19:30～ エアロビクス		19:30～ アクアビクス				19:00～ リラックスヨガ
21:00	20:30まで		20:30まで		20:30まで		20:30まで		20:30まで			20:30まで	21:00

黄色い枠の教室は、改修工事のため長期休館となる千束健康増進センター登録者の方が優先的にご参加いただけますが、定員に空きがあれば上野登録の方もご参加いただけます。

台東区立上野健康増進センター
☎/FAX:03-3847-9475

事前予約

教室案内 (60分間)

 シューズが必要なプログラムです

分類	教室名	定員	内容	疾患別プログラムへの対応					
				糖尿病	高血圧	肥満・メタボ	腰・膝痛	サルコペニア	認知症予防
リラクセス系	ゆったりヨガ (強度:★)	30名	呼吸に意識を向けながら、やさしいポーズを中心にゆっくり進めます。	●			●	●	
	フラエクササイズ (強度:★)	30名	ハワイアン音楽に合わせてゆったりと身体を動かし、いつまでも健康でしなやかな身体を目指しましょう。				●	●	●
	リラクセスヨガ (強度:★)	30名	リラクゼーションを目的としたヨガです。一日の疲れをほぐしましょう。	●			●		
	ベーシックヨガ (強度:★)	30名	ヨガの基本的なポーズを中心に行い、心身の調和を図ります。	●				●	
	楽しいヨガ (強度:★★)	30名	ヨガの基本的なポーズを中心に行い、心身の調和を図ります。	●				●	
筋力・バランス調整系	やさしい太極拳 (強度:★)	25名	中国古来の武術をもとに、ゆっくりとした動きで呼吸を整え健康増進につなげます。 <small>※シューズは底の薄い靴がオススメです</small>	●			●	●	●
	筋トレ&ストレッチ (強度:★)	30名	自重のトレーニングや体幹トレーニングで体を引き締め、ストレッチで体を整えます。運動不足、運動初心者の方にもおすすめです。	●		●		●	
	やさしいピラティス (強度:★★)	30名	体幹と呼吸を意識したトレーニングで、代謝アップや姿勢の改善、体の引き締めを目指します。	●		●			
	ボディメイク (強度:★★)	30名	ストレッチや深層部の筋肉を使うエクササイズで、健康な体作りを目指します。	●		●		●	
シニア向け	ロコモヨガ (強度:★)	30名	椅子でもできるヨガをおこないます。筋力低下や運動器機能の低下を防ぎます。				●	●	●
	足腰元気体操 (強度:★)	25名	椅子で行う、転倒予防のための筋力向上や認知症予防につながる体操です。	●			●	●	●
	ZUMBA GOLD (強度:★★)	30名	ダンスフィットネスである“ZUMBA”を、中高年や初心者向けにしたプログラムです。	●	●	●			
	やさしいリズム体操 (強度:★★)	30名	早歩き程度のリズムカルな運動で血流促進と下肢筋力の向上を図ります。	●	●	●		●	
有酸素系	リズム体操 (強度:★★)	30名	基礎体力づくりや生活習慣予防を目的とした内容で、楽しく身体を慣らしていきます。	●	●	●			●
	はじめてステップ (強度:★★)	25名	音楽に合わせた踏み台を使った昇降運動で、足腰の強化と心肺機能の向上を目指します。	●		●		●	●
	エアロビクス (強度:★★★)	30名	エアロビクスの基本動作を中心に全身をしっかりと使いながら脂肪燃焼・体力アップを目指します。	●		●			
	リズムボディ (強度:★★★)	30名	音楽に合わせたステップで、脂肪燃焼効果が得られ、楽しく体を動かします。	●		●		●	●
	シェイプTHEボディ (強度:★★★★)	30名	有酸素運動と筋力トレーニングで、脂肪燃焼と身体の引き締めを目指します。	●		●			
水中運動	らくらく水中運動 (強度:★)	10名	水の浮力や抵抗を利用し、腰や膝への負担を抑えながら身体に刺激を与えます。水中歩行の基礎から学んでいきます。	●	●		●	●	●
	アクアビクス (強度:★★)	12名	水の特性を利用した膝や腰への負担の少ない全身運動を、音楽に合わせて楽しく行います。	●		●			●
	シニア向け水中運動 (強度:★)	10名	介護予防を目的とし、水の浮力や水圧を利用した、腰や膝に負担の少ない教室です。	●	●		●	●	●
	ミットアクア (強度:★★)	12名	水中専用の手袋(ミット)を使用することで水の抵抗を強くして行うアクアビクスです。			●			

強度・対象の目安	
★	… 初心者の方向け
★★	… 初心者の方・少し慣れてきた方向け
★★★	… 慣れている方向け
★★★★	… 慣れている方・基礎体力のある方向け

●教室に参加する場合は、窓口・WEB・お電話にて前月20日までに事前申し込みが必要です。

●定員に余裕がある場合は、当日教室開始1時間前より窓口にて受付を開始いたします。先着順のため満員になり次第締め切らせていただきます。



教室申し込みや詳細はこちらの2次元コードから

プール ワンポイントレッスン (15分間)

教室名	内容	予約なし
腰痛・肩こり	腰痛や肩こりの予防・改善にオススメです。	
リフレッシュ	筋肉や関節をゆっくり伸ばします。	
のんびりウォーキング	基本的な水中歩行をおこないます。	
しっかりウォーキング	レベルアップした水中歩行をおこないます。	
シェイプアップ	水の抵抗を使った筋力トレーニングです。	

※ワンポイントレッスンは自由参加です。事前予約も必要ございません。

～ ご利用にあたり ～

※ 体調がすぐれない際のご利用はお控えください。

※ 更衣室及びロッカーは混み合う場合がございます。なるべく運動できる服装、最低限のお荷物でお越しいただきますようご協力の程お願いいたします。

※ こまめな手洗いや設置されております消毒液による手指の消毒をお願いいたします。

※ 安全にご利用いただくために、途中参加・途中退室はご遠慮いただいております。