R8. 10月～12月
ビッグ・エス プログラム

東海市民体育館内
※天災等、都合によりレッスンを中止することがあります

開 催 日 程 表

月曜日 pon！pon！トランポリン

[時間] 14:00～15:00

開催月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	[会 場]	サブアリーナ(1F)	
【10月】	~~5~~	~~12~~	~~19~~	~~26~~		[担 当]	山下、加藤	
【11月】	~~2~~	~~9~~	16	~~23~~	30	[定 員]	20人	[参加料] ¥700
【12月】	~~7~~	14	21	28		[持ち物]	靴下を必ず着用してください	

水曜日 心と体のためのヨガ

[時間] 10:45～11:45

開催月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	[会 場]	柔道場(2F)	
【10月】	~~7~~	~~14~~	~~21~~	28		[担 当]	水谷	
【11月】	4	11	18	25		[定 員]	40人	[参加料] ¥700
【12月】	2	9	16	23	~~30~~	[持ち物]	お持ちの方はヨガマット	

木曜日 かんたんストレッチポール

[時間] 10:30～11:30

開催月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	[会 場]	柔道場(2F)	
【10月】	~~1~~	~~8~~	~~15~~	~~22~~	29	[担 当]	あやい(村上 綾)	
【11月】	5	12	19	26		[定 員]	10人	[参加料] ¥700
【12月】	3	10	17	24	~~31~~	[持ち物]	当館でもストレッチポールのご用意はございますが、正規品のものをご持参いただいた方は、別途参加可能です。	

<u>各ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ動きやすい服装、飲み物、タオルをご用意ください</u>

参加日当日に、当館内券売機にて入場券をお買い求めいただき、番号札をお受け取りください

２０２６年10月１日更新

プログラムのご案内

対象：各16歳以上の方(妊娠中の方、産後3カ月未満の方以外)
※ご自身の体力や体調に合わせて、参加プログラムをご選択ください

曜日	プログラム名	時間	強度	難易度	プログラム内容
月	pon！pon！ トランポリン	60分	☆☆	😊	最近、運動不足かも…と感じている方に オススメです！ バランス感覚や姿勢改善の効果が期待できます☆
水	心と体のための ヨガ	60分	☆	😊	1つ1つのポーズをじっくりととっていきます。 外見はもちろん、内側から輝くような美しさを 目指して、ヨガでリラックス♪
木	かんたん ストレッチポール	60分	☆	😊	7つの簡単な動きで、姿勢が良くなる！？ ゴロゴロしながら、あなたの 「首こり」・「肩こり」・「腰痛」にアプローチ。 ストレッチポールを使って姿勢を身体に インプットしていきます。

強度の目安		
☆☆☆	4~6メッツ相当	楽である~ややきつい
☆☆	3~4メッツ相当	楽である
☆	3メッツ相当	かなり楽である

難易度の目安	
😊 😊	中級ランク
😊	初級ランク

※券のご購入、番号札のお渡しは、開始時間の2時間前~です
(朝の受付時間は午前9時~です)

お問合せ先：東海市民体育館
TEL:0562-32-2311

2026年　10月～12月　勤労センタースタジオプログラム　日程表

1レッスン　各500円
通常定員：25人

	レッスン名	時間	担当	入退室時間	10月		11月						12月					
月	やさしいyoga	10:45-11:45	さち	10:30-11:55		26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	
	ZUMBA	13:30-14:30	大町	13:15-14:55		26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	
火	ラテンエアロ	14:30-15:30	鈴木	14:15-15:55	令和8年8月3日（月）	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	
水	コリオエアロ	9:30-10:30	伊藤	9:15-10:55		28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	
	エアロビクスラン中級	19:30-20:30	平井	19:15-20:55	～	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	
木	ヨガ60	10:45-11:45	さち	10:30-11:55		29		5	12	19	26		3	10	17	24	31	
	トータルボディーメイキング	18:30-19:30	りか	18:15-19:40	令和8年10月26日（月）	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31	
	エアロビクス 中級 レベル2	19:45-20:45	りか	19:30-20:55		29		5	12	19	26		3	10	17	24	31	
金	ゆったりヨガ	13:30-14:30	水谷	13:15-14:55	まで、	30		6	13	20	27		4	11	18	25		
土	エアロビクス 中級 レベル2	10:30-11:30	平井	10:15-11:55	アジア競技大会開催につき施設を利用することができないため休講となります。	31		7	14	21	28		5	12	19	26		
	肩リフレッシュヨガ	18:30-19:30	KAORI	18:15-19:40		31		7	14	21	28		5	12	19	26		
日	肩リフレッシュヨガ（第2週目のみ）	10:30-11:30	KAORI	10:15-11:55			1	8	15	22	29		6	13	20	27		
	ラテンエアロ（第3週目のみ）	10:30-11:30	鈴木	10:15-11:55			1	8	15	22	29		6	13	20	27		
	エアロビクス 中級 レベル2	12:30-13:30	りか	12:15-1:25			1	8	15	22	29		6	13	20	27		

：プログラム開催日　／：休講日

[チケット購入可能時間]：各プログラム閉始時間の2時間前～5分前までとさせていただきます

※入室時間は講師の到着時間により、多少前後する場合があります。

※東海市民体育館の受付でチケットをご購入のうえ、ご参加下さい。（先着順での受付とさせていただきます）

※開催日は都合により変更される可能性があります。事前にお問い合わせください。

※講座開始時間10分を経過しても講師不在の場合、当講座は休講となります。（受付にて返金いたします。）

【令和8年9月1日改定】

東海市立勤労センター
【スタジオプログラム】予定表

東海市高横須賀町桝形1-7
お問い合わせ
0562-33-3377

2026年4月1日～

※スタジオプログラムは都合により変更となる場合がございます。

1レッスン 500円
※体育館受付横券売機にて
チケット販売中

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00			コリオエアロ 9：30-10：30 （伊藤）			エアロビクス中級 レベル2 10：30-11：30 （平井）	肩リフレッシュヨガ （基本第2週） 10：30-11：30 （KAORI）
11:00	やさしいyoga 10：45-11：45 （さち）			ヨガ60 10：45-11：45 （さち）			ラテンエアロ （基本第3週） 10：30-11：30 （鈴木）
12:00							時間が変更になります
13:00							エアロビクス中級 レベル2 12：30-13：30 （りか）
14:00	ZUMBA 13：30-14：30 （大町）				ゆったりヨガ 13：30-14：30 （水谷）		
15:00		ラテンエアロ 14：30-15：30 （鈴木）					
18:00							
19:00				トータルボディー メイキング 18：30-19：30 （りか）		肩リフレッシュヨガ 18：30-19：30 （KAORI）	
20:00			エアロビクスラン 中級 19：30-20：30 （平井）	エアロビクス中級 レベル2 19：45-20：45 （りか）			
21:00							

プログラムのご案内

（各プログラムの定員は先着25名まで）

2026年4月1日～

プログラム名	担当	説　　明
やさしいyoga	さち	自分のからだを優しくいたわる時間。ゆっくり呼吸を感じて、からだをほぐしスッキリしましょう。
ヨガ60	さち	身体が硬くても大丈夫です。無理をせず呼吸に意識を向け、ゆっくりポーズを味わい自分と向き合う時間を楽しみましょう。
ゆったりヨガ	水谷	忙しい毎日の中で、ゆったりゆっくり自分と向き合う時間を持ち、心と身体を整えましょう。
肩リフレッシュヨガ	KAORI	全身の血流を促進して、肩こり解消を目指しながら、筋力アップやｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ、どちらも叶えたい！欲張りさん向けのクラスです♪
トータルボディーメイキング	りか	ピラティスやストレッチ、体幹トレーニングなどを取り入れ、全身をバランス良く動かせるプログラムです。自分をもっと好きになる、身体づくりを目指しましょう！
ZUNBA	大町	ラテン音楽中心に楽しく踊るエクササイズです。ノリの良い明るい音楽を使い、心身ともに元気になれるプログラムです。
ラテンエアロ	鈴木	身体の基本、姿勢の基本、楽しい音楽に合わせて骨盤から全身を動かしていきましょう。
コリオエアロ	伊藤	エアロビクスの動きに慣れてきた方のステップUPクラスです。リズムチェンジやターン等を楽しみます。
エアロビクス中級 レベル2	りか・平井	楽しい音楽に合わせて全身運動を楽しむクラスです。脂肪燃焼効果と持久力向上が期待できます。
エアロビクスラン 中級	平井	エアロビクスの動きに、色々なステップを加えて楽しむクラスです。脂肪燃焼効果、リズム感や筋力アップの効果が期待できます。

【各プログラム参加までの手順】

① チケット購入（料金/1レッスン　500円）　※東海市民体育館受付横券売機にてチケットをご購入下さい。

② 東海市民体育館の受付にて、プログラム開始時間の2時間前～5分前までに、プログラム参加の番号札を受け取ってください（朝の受付時間は9時からです）※購入したチケットの半券は体育館受付で回収します。

③ 番号札を持参し、勤労センタースタジオへ移動して下さい。
（スタジオ入場は基本、講座開始15分前又は講師到着後です。それまでは勤労センターロビーでお待ちください。）

※ 対象：16歳以上の方。　※都合により、プログラムを中止する場合がございます。予めご了承ください。

※ 東海市民体育館又は東海市立勤労センターのどちらかの施設が休館日の場合、当日の全講座は休講となります。

※ 講座開始時間10分経過しても講師不在の場合、当日の講座は休講となります。（体育館受付にて返金いたします。）

◆ 運動時にご持参頂くもの

①運動の出来る服装。（Tシャツ・ジャージなど）　※　ロッカーはスタジオ内にございます。（100円リターン式）

②タオル。③水分補給のできる飲みもの。（蓋付きの容器に限ります）

④エアロビクス/ZUMBAプログラムに参加される場合は、室内用シューズ（スニーカーに類するもの）をご持参ください。

■ 運動時に関する諸注意

飲酒での運動は厳禁とさせて頂きます。また、水分補給はこまめに行って頂き、体調には十分注意してください。

運動中に気分が悪くなったり、怪我をされた場合は講師（スタッフ）にお声掛けください。応急処置はしますが
その後の責任及び健康管理に関する責任は負いませんのでご了承ください。（ご自身で傷害保険等の加入をお願いします）

また、妊娠中の方のご参加は、安全面等を考慮してお断りしておりますのでご了承下さい。

東海市立勤労センター　0562－33－3377