

逗子アリーナ

2023年4月～2024年3月

# フィットネス教室カレンダー



公益財団法人 逗子市スポーツ協会



# 2023年度 フィットネス教室メニュー

ビジター 1回 500円  
回数券 10回 4,000円

曜日	時間	教室名	運動強度	曜日	時間	教室名	運動強度	
毎週火曜日	9:00	骨盤体操	★	毎週金曜日	10:00	キックエアロ	★★★	
		呼吸と骨盤周りを活性化する軽いエクササイズで、夜の睡眠に向けて自律神経を整えます。日中、デスクワークで座りっぱなしの方などにおススメです。					有酸素運動にキックボクシングの動きを取り入れ、日頃動かさない部位や「片足バランス」も入れ体幹を意識した体操です。しっかり汗を流されたい方へおススメです。	
	9:50	<持ち物>ヨガマットまたは大判タオル <会場>第1会議室 <定員>20名			10:50		<持ち物>室内用運動靴 <会場>サブアリーナ <定員>80名	
毎週水曜日	10:00	姿勢改善	★	毎週土曜日	① 12:45	筋力アップ&チェアストレッチ ① ②	★	
		半円柱状の道具(コンディショニングポール)を使い、凝り固まった筋肉をほぐします。猫背の改善は脳の活性化に繋がります。勉強や仕事はかどる効果が期待できます。					55歳以上の方を対象に座ってできる筋力トレーニングと簡単ストレッチを行います。膝や腰など関節の痛みを減らすため筋力アップに取り組みましょう！	
	10:50	<持ち物>ヨガマットまたは大判タオル <会場>第1会議室 <定員>20名			② 14:15		<持ち物>室内用運動靴 <会場>第1会議室 <定員>各30名	
毎週木曜日	9:00	ZUMBA®	★★★	毎週日曜日	11:10	毎月第2・第4金曜日 ソング&ストレッチ	★	
		ZUMBA®は心肺機能を高める有酸素運動です。主に、中南米でお馴染みのサルサやメレンゲの音楽に合わせて身体を動かす”ダンスエクササイズ”です。					楽しい歌(唱歌・童謡・演歌)を歌いながら、顔、首、全身の筋力を鍛えます。正しい姿勢で声を出し、深い呼吸が出来るようにします。目力や口の中の筋肉を鍛え、しっかり食べられるようにし横隔膜を強くしてよく眠れるようにします。	
	9:50	<持ち物>室内用運動靴 <会場>サブアリーナ <定員>80名			12:10		<持ち物> タオル <会場>第1会議室 <定員>25名	
毎週金曜日	10:00	水曜ヨガ	★★	毎週土曜日	8:15	ハードピラティス	★★★	
		ゆったりとした動きに合わせ、ハタヨガの様々なポーズを練習していくクラスです。体のアンバランスを整え、首・肩・腰の痛み等も和らげることができます。					ピラティスは体幹部の深層筋(インナーマッスル)を鍛えるとともに、普段意識することが少ない骨盤底筋にも働きかけ、尿漏れや便秘・内臓系の不調にも効果的で、まさしく「身」に重点を置いたエクササイズです。	
	10:50	<持ち物>ヨガマットまたは大判タオル <会場>サブアリーナ <定員>80名			8:45		<持ち物>ヨガマットまたは大判タオル <会場>サブアリーナ <定員>60名	
毎週土曜日	11:00	らくらく健康体操	★	毎週日曜日	9:00	ソフトピラティス	★	
		病後の方、車いすの方(付き添いOK!)も気軽に参加できる健康体操です。無理のない範囲で、ご自分のペースで参加できる体操教室です。					からだのパーツを正しい位置にし、日頃使い忘れていた筋肉を鍛える事で柔軟で締めりのある形のよい筋肉をつくります。きれいなからだ、元気なからだ、理想のからだをつくるトータルエクササイズです。	
	11:50	<持ち物>室内用運動靴 <会場>談話室・ウッドデッキ <定員>15名		9:50		<持ち物>ヨガマットまたは大判タオル <会場>サブアリーナ <定員>80名		
毎週日曜日	9:00	ソフトヨガ	★	毎週土曜日	10:00	ZUMBA®	★★★	
		ミニボールを使用し、ヨガの呼吸法とポーズを行うことで体の軸を作りながら柔軟性やバランス力を整えていきます。					ZUMBA®は心肺機能を高める有酸素運動です。主に、中南米でお馴染みのサルサやメレンゲの音楽に合わせて身体を動かす”ダンスエクササイズ”です。 *お子様と一緒にどうぞ!	
	9:50	<持ち物>ヨガマットまたは大判タオル <会場>サブアリーナ <定員>80名		10:50		<持ち物>室内用運動靴 <会場>サブアリーナ <定員>80名		

※券売機でフィットネス用共通利用券を購入後、会場入口前の受付へお進みください。会場の都合等により実施出来ない場合もあります。

# 4月



2023

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	祝日以外休館	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操 9:00-9:50</li> <li>姿勢改善 10:00-10:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA® 9:00-9:50</li> <li>水曜ヨガ 10:00-10:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操 11:00-11:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ 9:00-9:50</li> <li>キックエアロ 10:00-10:50</li> <li>ソング&amp;ストレッチ (第2&amp;第4週) 11:10-12:10</li> <li>筋力アップ&amp;チェアーストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス 8:15-8:45</li> <li>ソフトピラティス 9:00-9:50</li> <li>ZUMBA® 10:00-10:50</li> </ul>
						1 <ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul>
2	3 休館	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操</li> <li>姿勢改善</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA®</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ</li> <li>キックエアロ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul>
9	10	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操</li> <li>姿勢改善</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA®</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ</li> <li>キックエアロ</li> <li>ソング&amp;ストレッチ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul>
16	17	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操</li> <li>姿勢改善</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA®</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ</li> <li>キックエアロ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul>
23 30	24	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操</li> <li>姿勢改善</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA®</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ</li> <li>キックエアロ</li> <li>ソング&amp;ストレッチ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	29 昭和の日

# 5月



# 2023

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	祝日以外休館	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操 9:00-9:50</li> <li>姿勢改善 10:00-10:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA® 9:00-9:50</li> <li>水曜ヨガ 10:00-10:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操 11:00-11:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ 9:00-9:50</li> <li>キックエアロ 10:00-10:50</li> <li>ソング&amp;ストレッチ (第2&amp;第4週) 11:10-12:10</li> <li>筋力アップ&amp;チェアーストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス 8:15-8:45</li> <li>ソフトピラティス 9:00-9:50</li> <li>ZUMBA® 10:00-10:50</li> </ul>
	1 休館	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操</li> <li>姿勢改善</li> </ul>	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul>
7	8	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操</li> <li>姿勢改善</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA®</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ</li> <li>キックエアロ</li> <li>ソング&amp;ストレッチ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul>
14	15	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操</li> <li>姿勢改善</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA®</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ</li> <li>キックエアロ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul>
21	22	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操</li> <li>姿勢改善</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA®</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ</li> <li>キックエアロ</li> <li>ソング&amp;ストレッチ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul>
28	29	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操</li> <li>姿勢改善</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA®</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>			

# 6月



## 2023

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	祝日以外休館	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操 9:00-9:50</li> <li>姿勢改善 10:00-10:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA® 9:00-9:50</li> <li>水曜ヨガ 10:00-10:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操 11:00-11:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ 9:00-9:50</li> <li>キックエアロ 10:00-10:50</li> <li>ソング&amp;ストレッチ (第2&amp;第4週) 11:10-12:10</li> <li>筋力アップ&amp;チェアーストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス 8:15-8:45</li> <li>ソフトピラティス 9:00-9:50</li> <li>ZUMBA® 10:00-10:50</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ 2</li> <li>キックエアロ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス 3</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul>
4	5 休館	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操 6</li> <li>姿勢改善</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA® 7</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操 8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ 9</li> <li>キックエアロ</li> <li>ソング&amp;ストレッチ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス 10</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul>
11		<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操 13</li> <li>姿勢改善</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA® 14</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操 15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ 16</li> <li>キックエアロ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス 17</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul>
18		<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操 20</li> <li>姿勢改善</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA® 21</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操 22</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ 23</li> <li>キックエアロ</li> <li>ソング&amp;ストレッチ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス 24</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul>
25		<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操 27</li> <li>姿勢改善</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA® 28</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操 29</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ 30</li> <li>キックエアロ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	



# 7月



## 2023

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	祝日以外休館	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操 9:00-9:50</li> <li>姿勢改善 10:00-10:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA® 9:00-9:50</li> <li>水曜ヨガ 10:00-10:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操 11:00-11:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ 9:00-9:50</li> <li>キックエアロ 10:00-10:50</li> <li>ソング&amp;ストレッチ (第2&amp;第4週) 11:10-12:10</li> <li>筋力アップ&amp;チェアーストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス 8:15-8:45</li> <li>ソフトピラティス 9:00-9:50</li> <li>ZUMBA® 10:00-10:50</li> </ul>
						ZUMBA® 1
2	3 休館	4	5 ZUMBA® 水曜ヨガ	6 らくらく健康体操	7 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアー	8 ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA®
9	10 ↓	11 骨盤体操 姿勢改善	12 ZUMBA® 水曜ヨガ	13 らくらく健康体操	14 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアー	15 ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA®
16	17 海の日	18 骨盤体操 姿勢改善	19 ZUMBA® 水曜ヨガ	20 らくらく健康体操	21 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアー	22 ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA®
23	24 ↓	25 骨盤体操 姿勢改善	26 ZUMBA® 水曜ヨガ	27 らくらく健康体操	28 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアー	29 ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA®
30	31					

# 8

# 月



# 2023

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	祝日以外休館	・骨盤体操 9:00-9:50 ・姿勢改善 10:00-10:50	・ZUMBA® 9:00-9:50 ・水曜ヨガ 10:00-10:50	・らくらく健康体操 11:00-11:50	・ソフトヨガ 9:00-9:50 ・キックエアロ 10:00-10:50 ・ソング&ストレッチ (第2&第4週) 11:10-12:10 ・筋力アップ&チェアー ストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15	・ハードピラティス 8:15-8:45 ・ソフトピラティス 9:00-9:50 ・ZUMBA® 10:00-10:50
	休館	1 ・骨盤体操 ・姿勢改善	2 ・ZUMBA® ・水曜ヨガ	3 ・らくらく健康体操	4 ・ソフトヨガ ・キックエアロ ・筋力アップ&チェアー	5 ・ハードピラティス ・ソフトピラティス ・ZUMBA®
6	7	8 ・骨盤体操 ・姿勢改善	9 ・ZUMBA® ・水曜ヨガ	10 ・らくらく健康体操	11 山の日	12
13	14	15	16	17	お盆休み	
20	21	22 ・骨盤体操 ・姿勢改善	23 ・ZUMBA® ・水曜ヨガ	24 ・らくらく健康体操	25 ・ソフトヨガ ・キックエアロ ・ソング&ストレッチ ・筋力アップ&チェアー	26 ・ハードピラティス ・ソフトピラティス ・ZUMBA®
27	28	29 ・骨盤体操 ・姿勢改善	30 ・ZUMBA® ・水曜ヨガ	31 ・らくらく健康体操		

# 9月



## 2023

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	祝日以外休館	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操 9:00-9:50</li> <li>姿勢改善 10:00-10:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA® 9:00-9:50</li> <li>水曜ヨガ 10:00-10:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操 11:00-11:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ 9:00-9:50</li> <li>キックエアロ 10:00-10:50</li> <li>ソング&amp;ストレッチ (第2&amp;第4週) 11:10-12:10</li> <li>筋力アップ&amp;チェアーストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス 8:15-8:45</li> <li>ソフトピラティス 9:00-9:50</li> <li>ZUMBA® 10:00-10:50</li> </ul>
	休館				1 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアー	2 ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA®
3	4	5 骨盤体操 姿勢改善	6 ZUMBA® 水曜ヨガ	7 らくらく健康体操	8 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアー	9 ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA®
10	11	12 骨盤体操 姿勢改善	13 ZUMBA® 水曜ヨガ	14 らくらく健康体操	15 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアー	16 ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA®
17	18 敬老の日	19 骨盤体操 姿勢改善	20 ZUMBA® 水曜ヨガ	21 らくらく健康体操	22 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアー	23 秋分の日
24	25	26 骨盤体操 姿勢改善	27 ZUMBA® 水曜ヨガ	28 らくらく健康体操	29 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアー	30 ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA®

# 10月



2023

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	祝日以外休館	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操 9:00-9:50</li> <li>姿勢改善 10:00-10:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA® 9:00-9:50</li> <li>水曜ヨガ 10:00-10:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操 11:00-11:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ 9:00-9:50</li> <li>キックエアロ 10:00-10:50</li> <li>ソング&amp;ストレッチ (第2&amp;第4週) 11:10-12:10</li> <li>筋力アップ&amp;チェアーストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス 8:15-8:45</li> <li>ソフトピラティス 9:00-9:50</li> <li>ZUMBA® 10:00-10:50</li> </ul>
1	休館		<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA®</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ</li> <li>キックエアロ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul>
8	スポーツの日	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操</li> <li>姿勢改善</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA®</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ</li> <li>キックエアロ</li> <li>ソング&amp;ストレッチ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul>
15	休館	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操</li> <li>姿勢改善</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA®</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ</li> <li>キックエアロ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul>
22		<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操</li> <li>姿勢改善</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA®</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ</li> <li>キックエアロ</li> <li>ソング&amp;ストレッチ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul>
29		<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操</li> <li>姿勢改善</li> </ul>				

# 11月



# 2023

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	祝日以外休館	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操 9:00-9:50</li> <li>姿勢改善 10:00-10:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA® 9:00-9:50</li> <li>水曜ヨガ 10:00-10:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操 11:00-11:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ 9:00-9:50</li> <li>キックエアロ 10:00-10:50</li> <li>ソング&amp;ストレッチ (第2&amp;第4週) 11:10-12:10</li> <li>筋力アップ&amp;チェアーストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス 8:15-8:45</li> <li>ソフトピラティス 9:00-9:50</li> <li>ZUMBA® 10:00-10:50</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA® 1</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>文化の日 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス 4</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul>
5	6 休館	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操 7</li> <li>姿勢改善</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA® 8</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操 9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ 10</li> <li>キックエアロ</li> <li>ソング&amp;ストレッチ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス 11</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul>
12		<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操 14</li> <li>姿勢改善</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA® 15</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操 16</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ 17</li> <li>キックエアロ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス 18</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul>
19		<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操 21</li> <li>姿勢改善</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA® 22</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>23</li> <li>勤労感謝の日</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ 24</li> <li>キックエアロ</li> <li>ソング&amp;ストレッチ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス 25</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul>
26		<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操 28</li> <li>姿勢改善</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA® 29</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操 30</li> </ul>		

# 12

# 月



# 2023

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	祝日以外休館	・骨盤体操 9:00-9:50 ・姿勢改善 10:00-10:50	・ZUMBA® 9:00-9:50 ・水曜ヨガ 10:00-10:50	・らくらく健康体操 11:00-11:50	・ソフトヨガ 9:00-9:50 ・キックエアロ 10:00-10:50 ・ソング&ストレッチ (第2&第4週) 11:10-12:10 ・筋力アップ&チェアー ストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15	・ハードピラティス 8:15-8:45 ・ソフトピラティス 9:00-9:50 ・ZUMBA® 10:00-10:50
					1 ・ソフトヨガ ・キックエアロ ・筋力アップ&チェアー	2 ・ハードピラティス ・ソフトピラティス ・ZUMBA®
3	4 休館	5 ・骨盤体操 ・姿勢改善	6 ・ZUMBA® ・水曜ヨガ	7 ・らくらく健康体操	8 ・ソフトヨガ ・キックエアロ ・ソング&ストレッチ ・筋力アップ&チェアー	9
10	11	12 ・骨盤体操 ・姿勢改善	13 ・ZUMBA® ・水曜ヨガ	14 ・らくらく健康体操	15 ・ソフトヨガ ・キックエアロ ・筋力アップ&チェアー	16 ・ハードピラティス ・ソフトピラティス ・ZUMBA®
17	18	19 ・骨盤体操 ・姿勢改善	20 ・ZUMBA® ・水曜ヨガ	21 ・らくらく健康体操	22 ・ソフトヨガ ・キックエアロ ・ソング&ストレッチ ・筋力アップ&チェアー	23 ・ハードピラティス ・ソフトピラティス ・ZUMBA®
24 31	25	26 ・骨盤体操 ・姿勢改善	27 ・ZUMBA® ・水曜ヨガ	28	29	30
1/3 まで休館します						

# 1月



# 2024

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat		
	祝日以外休館	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操 9:00-9:50</li> <li>姿勢改善 10:00-10:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA® 9:00-9:50</li> <li>水曜ヨガ 10:00-10:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操 11:10-12:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ 9:00-9:50</li> <li>キックエアロ 10:00-10:50</li> <li>ソング&amp;ストレッチ (第2&amp;第4週) 11:10-12:10</li> <li>筋力アップ&amp;チェアーストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス 8:15-8:45</li> <li>ソフトピラティス 9:00-9:50</li> <li>ZUMBA® 10:00-10:50</li> </ul>		
	1 元旦	2 1/3 まで休館します			3	4 らくらく健康体操	5 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアー	6 ZUMBA®
7	8 成人の日	9 骨盤体操 姿勢改善	10 ZUMBA® 水曜ヨガ	11 らくらく健康体操	12 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアー	13 ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA®		
14	15 休館	16 骨盤体操 姿勢改善	17 ZUMBA® 水曜ヨガ	18 らくらく健康体操	19 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアー	20 ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA®		
21	22	23 骨盤体操 姿勢改善	24 ZUMBA® 水曜ヨガ	25 らくらく健康体操	26 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアー	27 ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA®		
28	29	30 骨盤体操 姿勢改善	31 ZUMBA® 水曜ヨガ					

<div style="text-align: center; font-size: 48px; color: yellow; border: 2px solid blue; padding: 10px;">2</div> <div style="text-align: center; font-size: 72px; color: yellow; border: 2px solid blue; padding: 10px;">月</div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">     </div> <div style="text-align: center; font-size: 48px; color: yellow; border: 2px solid blue; padding: 10px;">2024</div>	日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	
			祝日以外休館	<ul style="list-style-type: none"> <li>•骨盤体操 9:00-9:50</li> <li>•姿勢改善 10:00-10:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ZUMBA® 9:00-9:50</li> <li>•水曜ヨガ 10:00-10:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•らくらく健康体操 11:00-11:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ソフトヨガ 9:00-9:50</li> <li>•キックエアロ 10:00-10:50</li> <li>•ソング&amp;ストレッチ (第2&amp;第4週)</li> <li>11:10-12:10</li> <li>•筋力アップ&amp;チェアー ストレッチ</li> <li>①12:45-13:45</li> <li>②14:15-15:15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ハードピラティス 8:15-8:45</li> <li>•ソフトピラティス 9:00-9:50</li> <li>•ZUMBA® 10:00-10:50</li> </ul>
						1	2	3
	4	5	休館	<ul style="list-style-type: none"> <li>•骨盤体操</li> <li>•姿勢改善</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ZUMBA®</li> <li>•水曜ヨガ</li> </ul>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ソフトヨガ</li> <li>•キックエアロ</li> <li>•ソング&amp;ストレッチ</li> <li>•筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ハードピラティス</li> <li>•ソフトピラティス</li> <li>•ZUMBA®</li> </ul>
	11	12	振替休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>•骨盤体操</li> <li>•姿勢改善</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ZUMBA®</li> <li>•水曜ヨガ</li> </ul>	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ソフトヨガ</li> <li>•キックエアロ</li> <li>•筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ハードピラティス</li> <li>•ソフトピラティス</li> <li>•ZUMBA®</li> </ul>
	18	19	休館	<ul style="list-style-type: none"> <li>•骨盤体操</li> <li>•姿勢改善</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ZUMBA®</li> <li>•水曜ヨガ</li> </ul>	22	23	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ハードピラティス</li> <li>•ソフトピラティス</li> <li>•ZUMBA®</li> </ul>
	25	26	↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>•骨盤体操</li> <li>•姿勢改善</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ZUMBA®</li> <li>•水曜ヨガ</li> </ul>	29		

<div style="text-align: center;"> <h1 style="color: #ff69b4;">3月</h1> <h2 style="color: #ff69b4;">2024</h2> </div>	日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	
			祝日以外休館	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操 9:00-9:50</li> <li>姿勢改善 10:00-10:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA® 9:00-9:50</li> <li>水曜ヨガ 10:00-10:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操 11:00-11:50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ 9:00-9:50</li> <li>キックエアロ 10:00-10:50</li> <li>ソング&amp;ストレッチ (第2&amp;第4週) 11:10-12:10</li> <li>筋力アップ&amp;チェアーストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス 8:15-8:45</li> <li>ソフトピラティス 9:00-9:50</li> <li>ZUMBA® 10:00-10:50</li> </ul>
			休館				<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ</li> <li>キックエアロ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">1</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">2</span>
	3		4	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操</li> <li>姿勢改善</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">5</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA®</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">6</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">7</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ</li> <li>キックエアロ</li> <li>ソング&amp;ストレッチ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">8</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">9</span>
	10		11	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操</li> <li>姿勢改善</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">12</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA®</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">13</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">14</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ</li> <li>キックエアロ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">15</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">16</span>
	17		18	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操</li> <li>姿勢改善</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">19</span>	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">21</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ</li> <li>キックエアロ</li> <li>ソング&amp;ストレッチ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">22</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">23</span>
	24		25	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤体操</li> <li>姿勢改善</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">26</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUMBA®</li> <li>水曜ヨガ</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">27</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>らくらく健康体操</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">28</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトヨガ</li> <li>キックエアロ</li> <li>筋力アップ&amp;チェアー</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">29</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハードピラティス</li> <li>ソフトピラティス</li> <li>ZUMBA®</li> </ul> <span style="float: right; font-size: 2em;">30</span>
31								

春分の日



# 逗子アリーナのフィットネス教室について

## 教室の共通事項

- ◇ 対象 原則として16歳以上  
※個別に対象年齢が設定されているものがあります。各教室案内をご確認ください。
- ◇ 参加 ビジター1回 500円  
回数券（10枚綴り）4,000円
- ◇ 服装 運動のできる服装でご参加ください。（サウナスーツは不可）

**教室入場は10分前からです。  
途中入場はできませんので余裕をもってお越しください。**

## 地下駐車場（有料）について

入庫後1時間まで100円（30分以内は無料）  
その後30分ごとに50円加算  
当日最大600円



〒249-0003 逗子市池子 1-11-1 TEL046-870-1296 Fax046-872-0296



公益財団法人 逗子市スポーツ協会 <https://zasa.jp>