

2024年4月～2025年3月

フィットネス教室カレンダー



逗子アリーナ体育館

発行 公益財団法人 逗子市スポーツ協会



2024年度 フィットネス教室メニュー 一覧表

ビジター 1回 500円
回数券 10回 4,000円

教室名	運動強度	曜日	時間	持ち物	会場	定員	内容
骨盤体操	★	火曜日	9:00~9:50	ヨガマット/ 大判タオル	第1会議室	20名	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。
姿勢改善	★	火曜日	10:00~10:50			20名	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、勉強や仕事がかかどる効果が期待できます。
ZUMBA®	★★★	水曜日	9:00~9:50	室内用運動靴	サブアリーナ	80名	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。
水曜ヨガ	★★	水曜日	10:00~10:50	ヨガマット/大判タオル	サブアリーナ	80名	ゆったりとした動きに合わせて、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。
骨盤体操	★	第2水曜	13:45~14:35	ヨガマット/ 大判タオル	第2格技室	20名	※上記火曜日の内容をご参照下さい。
姿勢改善	★	第2水曜	14:45~15:35			20名	
らくらく健康体操	★	木曜日	10:00~10:50	室内用運動靴	談話室・ウッドデッキ	各 15名	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。各50分の教室です。
			11:00~11:50				
ソフトヨガ	★	金曜日	9:00~9:50	ヨガマット/大判タオル	サブアリーナ	80名	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。
キックエアロ	★★★	金曜日	10:00~10:50	室内用運動靴	サブアリーナ	80名	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。
ソング&ストレッチ	★	第2 & 第4金曜	11:10~12:10	タオル	第1会議室	25名	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なります。目力や口の中の筋肉を鍛え、しっかり食べられるように横隔膜を強くしてよく眠れるようになります。
筋力アップ& チェアストレッチ	★	金曜日	12:45~13:35	室内用運動靴	第1会議室	各 30名	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! 各50分の教室です。
			14:15~15:15				
ハードピラティス	★★★	土曜日	8:15~8:45	ヨガマット/ 大判タオル	サブアリーナ	60名	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。
ソフトピラティス	★	土曜日	9:00~9:50	ヨガマット/ 大判タオル	サブアリーナ	80名	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ま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。
ZUMBA®	★★★	土曜日	10:00~10:50	室内用運動靴	サブアリーナ	80名	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!

※各月メニューカレンダーをご確認のうえ、ご参加ください。 会場の都合等により実施できない場合もあります。

4月



2024

日	月	火	水	木	金	土
	祝日以外休館	・骨盤体操 9:00~9:50	・ZUMBA® 9:00~9:50	・らくらく健康体操 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	・ソフトヨガ 9:00~9:50	・ハードピラティス 8:15~8:45
		・姿勢改善 10:00~10:50	・水曜ヨガ 10:00~10:50		・キックエアロ 10:00~10:50	・ソフトピラティス 9:00~9:50
			・骨盤体操(第2水) 13:45~14:35	・ソング&ストレッチ(第2&第4) 11:10~12:10	・筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45~13:45 ②14:15~15:15	・ZUMBA® 10:00~10:50
			・姿勢改善(第2水) 14:45~15:35			
31	1	2	3	4	5	6
		・骨盤体操 ・姿勢改善	・ZUMBA® ・水曜ヨガ	・らくらく健康体操	・ソフトヨガ ・キックエアロ ・筋力アップ&チェアストレッチ	・ハードピラティス ・ソフトピラティス ・ZUMBA®
7	8	9	10	11	12	13
		・骨盤体操 ・姿勢改善	・ZUMBA® ・水曜ヨガ ・骨盤体操 ・姿勢改善	・らくらく健康体操	・ソフトヨガ ・キックエアロ ・ソング&ストレッチ ・筋力アップ&チェアストレッチ	・ハードピラティス ・ソフトピラティス ・ZUMBA®
14	15	16	17	18	19	20
		・骨盤体操 ・姿勢改善	・ZUMBA® ・水曜ヨガ	・らくらく健康体操	・ソフトヨガ ・キックエアロ ・筋力アップ&チェアストレッチ	・ハードピラティス ・ソフトピラティス ・ZUMBA®
21	22	23	24	25	26	27
		・骨盤体操 ・姿勢改善	・ZUMBA® ・水曜ヨガ	・らくらく健康体操	・ソフトヨガ ・キックエアロ ・ソング&ストレッチ ・筋力アップ&チェアストレッチ	・ハードピラティス ・ソフトピラティス ・ZUMBA®
28	29	30	1	2	3	4
	昭和の日	・骨盤体操 ・姿勢改善				

5月



2024

日	月	火	水	木	金	土		
	祝日以外休館	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 9:00~9:50 姿勢改善 10:00~10:50 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 9:00~9:50 水曜ヨガ 10:00~10:50 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 11:10~12:10 筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45~13:45 ②14:15~15:15 	<ul style="list-style-type: none"> 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 		
28		29	30		1	2	3	4
					<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	憲法記念日	みどりの日
5		6	7		8	9	10	11
こどもの日	振替休日	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 		
12	13	14	15	16	17	18		
		<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 		
19	20	21	22	23	24	25		
		<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 		
26	27	28	29	30	31	1		
		<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアストレッチ 			

6月



2024

日	月	火	水	木	金	土	
	祝日以外休館	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 9:00~9:50 姿勢改善 10:00~10:50 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 9:00~9:50 水曜ヨガ 10:00~10:50 骨盤体操(第2水) 13:45~14:35 姿勢改善(第2水) 14:45~15:35 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 11:10~12:10 筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45~13:45 ②14:15~15:15 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	
26		27	28	29	30	31	1
							<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA®
2		3	4	5	6	7	8
	\	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	らくらく健康体操	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 	
9	10	11	12	13	14	15	
	\	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 骨盤体操 姿勢改善 	らくらく健康体操	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 	
16	17	18	19	20	21	22	
	\	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	らくらく健康体操	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 	
23	24	25	26	27	28	29	
	\	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	らくらく健康体操	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 	
30	1	2	3	4	5	6	

7月



2024

日	月	火	水	木	金	土	
	祝日以外休館	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 9:00~9:50 姿勢改善 10:00~10:50 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 9:00~9:50 水曜ヨガ 10:00~10:50 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 11:10~12:10 筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45~13:45 ②14:15~15:15 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	
30		1	2	3	4	5	6
			<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA®
7		8	9	10	11	12	13
		<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 	
14	15	16	17	18	19	20	
	海の日	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 	
21	22	23	24	25	26	27	
		<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 	
28	29	30	31	1	2	3	
		<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 				

8月



2024

日	月	火	水	木	金	土	
	祝日以外休館	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 9:00~9:50 姿勢改善 10:00~10:50 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 9:00~9:50 水曜ヨガ 10:00~10:50 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 11:10~12:10 筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45~13:45 ②14:15~15:15 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	
28		29	30	31	1	2	3
					<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA®
4		5	6	7	8	9	10
		<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 	
11	12	13	14	15	16	17	
	山の日	お盆休み					
18	19	20	21	22	23	24	
		<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 	
25	26	27	28	29	30	31	
		<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 	

9月



2024

日	月	火	水	木	金	土	
	祝日以外休館	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 9:00~9:50 姿勢改善 10:00~10:50 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 9:00~9:50 水曜ヨガ 10:00~10:50 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 11:10~12:10 筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45~13:45 ②14:15~15:15 	<ul style="list-style-type: none"> 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		2	3	4	5	6	7
			<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	らくらく健康体操	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA®
8		9	10	11	12	13	14
		<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 骨盤体操 姿勢改善 	らくらく健康体操	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 	
15	16	17	18	19	20	21	
	敬老の日	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	らくらく健康体操	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 	
22	23	24	25	26	27	28	
	秋分の日	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	らくらく健康体操	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 	
29	30	1	2	3	4	5	

10月



2024

日	月	火	水	木	金	土	
	祝日以外休館	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 9:00~9:50 姿勢改善 10:00~10:50 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 9:00~9:50 水曜ヨガ 10:00~10:50 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 11:10~12:10 筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45~13:45 ②14:15~15:15 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	
29		30	1	2	3	4	5
			<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA®
6		7	8	9	10	11	12
		<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 	
13	14	15	16	17	18	19	
	スポーツの日	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 	
20	21	22	23	24	25	26	
		<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 	
27	28	29	30	31	1	2	
		<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 			

11月



2024

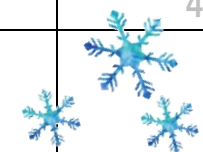
日	月	火	水	木	金	土	
	祝日以外休館	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 9:00~9:50 姿勢改善 10:00~10:50 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 9:00~9:50 水曜ヨガ 10:00~10:50 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ 9:00~9:50 キックエアロ 10:00~10:50 ソング&ストレッチ(第2&第4) 11:10~12:10 筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45~13:45 ②14:15~15:15 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	
27		28	29	30	31	1	2
						<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA®
3		4	5	6	7	8	9
文化の日	振替休日	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	らくらく健康体操	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 	
10	11	12	13	14	15	16	
		<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 骨盤体操 姿勢改善 	らくらく健康体操	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 	
17	18	19	20	21	22	23	
		<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	らくらく健康体操	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアストレッチ 	勤労感謝の日	
24	25	26	27	28	29	30	
		<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	らくらく健康体操	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 	

12月



2024

日	月	火	水	木	金	土	
	祝日以外休館	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 9:00~9:50 姿勢改善 10:00~10:50 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 9:00~9:50 水曜ヨガ 10:00~10:50 骨盤体操(第2水) 13:45~14:35 姿勢改善(第2水) 14:45~15:35 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 11:10~12:10 筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45~13:45 ②14:15~15:15 	<ul style="list-style-type: none"> 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		2	3	4	5	6	7
		8	9	10	11	12	13
		15	16	17	18	19	20
	22	23	24	25	26	27	
	29	30	31	1	2	3	
						4	
1月3日まで休館します							



1月



2025

日	月	火	水	木	金	土	
	祝日以外休館	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 9:00~9:50 姿勢改善 10:00~10:50 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 9:00~9:50 水曜ヨガ 10:00~10:50 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 11:10~12:10 筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45~13:45 ②14:15~15:15 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	
29		30	31	1	2	3	4
1月3日まで休館します						サブアリーナが 閉鎖の為 レッスンは お休みします。	
5		6	7	8	9	10	11
	/	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 	
12	13	14	15	16	17	18	
	成人の日	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 	
19	20	21	22	23	24	25	
	/	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 	
26	27	28	29	30	31	1	
	/	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアストレッチ 		

2月



2025

日	月	火	水	木	金	土		
	祝日以外休館	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 9:00~9:50 姿勢改善 10:00~10:50 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 9:00~9:50 水曜ヨガ 10:00~10:50 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 11:10~12:10 筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45~13:45 ②14:15~15:15 	<ul style="list-style-type: none"> 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 		
26		27	28		29	30	31	1
								<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA®
2		3	4		5	6	7	8
	3	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 		
9	10	11	12	13	14	15		
	10	建国記念日	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 		
16	17	18	19	20	21	22		
	17	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ハードピラティス ソフトピラティス ZUMBA® 		
23	24	25	26	27	28	1		
天皇誕生日	振替休日	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤体操 姿勢改善 	<ul style="list-style-type: none"> ZUMBA® 水曜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康体操 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェアストレッチ 			

3月



2025

日	月	火	水	木	金	土
	祝日以外休館	・骨盤体操 9:00~9:50	・ZUMBA® 9:00~9:50	・らくらく健康体操 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	・ソフトヨガ 9:00~9:50	・ハードピラティス 8:15~8:45
		・姿勢改善 10:00~10:50	・水曜ヨガ 10:00~10:50		・キックエアロ 10:00~10:50	・ソフトピラティス 9:00~9:50
			・骨盤体操(第2水) 13:45~14:35	・らくらく健康体操	・ソング&ストレッチ(第2&第4) 11:10~12:10	・ZUMBA® 10:00~10:50
			・姿勢改善(第2水) 14:45~15:35		・筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45~13:45 ②14:15~15:15	
23	24	25	26	27	28	1
						・ハードピラティス ・ソフトピラティス ・ZUMBA®
2	3	4	5	6	7	8
	/	・骨盤体操 ・姿勢改善	・ZUMBA® ・水曜ヨガ	・らくらく健康体操	・ソフトヨガ ・キックエアロ ・筋力アップ&チェアストレッチ	・ハードピラティス ・ソフトピラティス ・ZUMBA®
9	10	11	12	13	14	15
	/	・骨盤体操 ・姿勢改善	・ZUMBA® ・水曜ヨガ ・骨盤体操 ・姿勢改善	・らくらく健康体操	・ソフトヨガ ・キックエアロ ・ソング&ストレッチ ・筋力アップ&チェアストレッチ	・ハードピラティス ・ソフトピラティス ・ZUMBA®
16	17	18	19	20	21	22
	/	・骨盤体操 ・姿勢改善	・ZUMBA® ・水曜ヨガ	春分の日	・ソフトヨガ ・キックエアロ ・筋力アップ&チェアストレッチ	・ハードピラティス ・ソフトピラティス ・ZUMBA®
23	24	25	26	27	28	29
	/	・骨盤体操 ・姿勢改善	・ZUMBA® ・水曜ヨガ	・らくらく健康体操	・ソフトヨガ ・キックエアロ ・ソング&ストレッチ ・筋力アップ&チェアストレッチ	・ハードピラティス ・ソフトピラティス ・ZUMBA®
30	31	1	2	3	4	5

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>

