

## ショートエクササイズレッスン

城南市民プール「多目的室」で開催 2025年12月

## タイムスケジュール

※10日(水)は終日お休み

12月の休館日：2日、9日、10日、16日、23日、28日、29日、30日、31日

月 水 木 金 土 日

毎朝 8時50分から 1フロビー で「ラジオ体操」を行っています！

9:30

やさしいストレッチ  
9:15-9:30やさしい体操  
9:15-9:30やさしい体操  
9:15-9:30やさしい体操  
9:15-9:30やさしいストレッチ  
9:15-9:30やさしい体操  
9:15-9:30

10:00

健康太極拳  
9:40-10:20ボディメイク  
9:40-10:10健康太極拳  
9:50-10:30スムーズヒーリング  
9:40-10:20フレイル予防・改善  
9:40-10:00

11:00

腰痛予防・改善  
10:30-10:50スムーズヒーリング  
10:20-10:50肩こり予防・改善  
10:40-11:00からだアクティブ  
10:30-11:00キッズ体育  
09:30-12:30フラエクササイズ  
10:50-11:20

12:00

ボディメイク  
11:50-12:20健康太極拳  
11:40-12:20フィールピラティス  
11:40-12:20腰痛予防・改善  
11:30-11:50健康太極拳  
11:30-12:10

13:00

ひざ痛予防・改善  
12:30-12:50やさしいストレッチ  
12:30-12:45やさしい体操  
12:30-12:45サークル  
12:00-13:00肩こり予防・改善  
12:20-12:30

14:00

健康太極拳  
13:00-13:40シンプルエアロ  
13:00-13:40シンプルエアロ  
13:00-13:40ヨガ40  
13:00-13:40リズムCAMP  
12:40-13:10フィールピラティス  
12:40-13:25

15:00

やさしい体操  
13:50-14:05腰痛予防・改善  
14:00-14:20ヨガ40  
14:00-14:40脂肪燃焼ダンス  
13:50-14:20健康太極拳  
13:50-14:30ひざ痛予防・改善  
14:00-14:20

16:00

高血圧ストレッチ  
14:15-14:35やさしい体操  
14:30-14:45肌ケア  
14:30-15:20やさしい体操  
14:30-14:45ヨガ40  
14:40-15:20肌ケア  
14:45-15:15

17:00

フィールピラティス  
14:45-15:25健康太極拳  
15:00-15:40健康太極拳  
15:00-15:40健康太極拳  
15:00-15:40ボディメイク  
15:30-16:00X-CORE  
FIGHTING  
15:30-16:00

18:00

キッズ体育  
15:30-18:30フレイル予防・改善  
16:00-16:20フラエクササイズ  
16:30-17:00キッズ体育  
15:30-18:30ひざ痛予防・改善  
15:50-16:10高血圧ストレッチ  
16:20-16:40シンプルエアロ  
16:10-16:50やさしいストレッチ  
16:10-16:15

19:00

ピラティス40  
17:20-18:00肌ケア  
18:10-18:40ファイトアタックB  
18:30-19:10パワーヨガ40  
18:20-19:00ピラティス40  
18:30-19:10ヨガ40  
18:30-19:10

20:00

エアロサーキット  
19:40-20:10パワーヨガ40  
19:30-20:10ボディメイク  
19:30-20:00X-CORE  
FIGHTING  
19:15-19:45ファイトアタックB  
19:20-20:00シンプルエアロ  
19:20-20:00

## 注意事項

ご利用希望の方は、1階券売機で利用券をお求めください。  
更衣が必要な方は、1階更衣室をご利用ください。コインロッカーを使用する場合は、別途30円が必要です。  
レッスン使用後は、1階更衣室のシャワーをご利用できます。ただし、シャンプー・石鹸等のご利用はできません。  
レッスン途中で気分が優れなくなった場合は、無理をせず、スタッフまでお声がけください。

コンディショニング系

脂肪燃焼系

整う系

軽トレーニング系

中強トレーニング系