

STUDIO PROGRAM

紹介

コンディショニング系のクラス。

▶誰でも参加出来るクラス

45分 ボディメンテナンスQ-ren

誰にでも出来るストレッチ・骨盤体操、腰痛膝痛予防と改善のために必要な筋力、リラクゼーションのための呼吸法など、身体能力向上のためのエクササイズです。

45分 背骨コンディショニング

背骨の歪みを取り除き、身体の不具合(肩こり、腰痛、膝痛、頭痛、めまい、耳鳴りなど)を改善するための運動。

45分と60分 メンテナンスピラティス

使い溜めた歪みや筋膜の張りをリリースしながら、深い呼吸により体幹から身体のバランスを整えていくクラス。

50分と60分 Balletone(バレトン)

バレエ・ヨガ・ピラティス・コンディショニングの要素をバランスよく取り入れたクラス。

45分 コアトレお腹引き締め

体幹力を上げ、インナーマッスルも鍛える自重トレーニングクラス。

ちょっと系・短い時間でエクササイズを楽しみたい方に。

▶誰でも気軽に参加出来るクラス

30分 ボールエクササイズ

大きなボールを使って身体中のさまざまな筋肉を刺激します。

30分 からだほぐし

ストレッチボールを使用し、全身をほぐすクラス。

30分 青竹たいそう

青竹を使用し、足先から全身を温めるクラス。

30分 ウエーブピクス

ウェーブストレッチリングを使ってシンプルなエアロビクスのステップで動く有酸素プログラム。

オリエンタル系のクラス。

▶誰でも参加出来るクラス

30分 リラックスボール(アロマ)

ストレッチボールを使用し硬くなった筋肉をほぐしリラックスするクラス。

30分 Fitness 養生気功

気功をベースにした体操で緩やかな動きの繰り返しによって血流の巡りを良くします。肩こり、腰痛の改善、柔軟性の向上、疲労回復に効果があります。

30分 あさヨガ・はじめてのパワーヨガ

パワーヨガのアーサナ(ポーズ)を取り入れ、身体の動かし方や呼吸法を学ぶクラス。

60分 モーニングヨガ

のびのびと身体を伸ばす清々しい朝のヨガです。
1日の始まりに身体と心を調えます。

60分 パワーヨガ

パワーヨガのアーサナ(ポーズ)を取り入れ、全身をバランス良く動かし流れるような動きで心と体の調和を目指すクラス。

45分 Link yoga(リンクヨガ)

自分に合ったアーサナ(ポーズ)と深い呼吸で心と身体を結びつけるクラス。

60分 Flow yoga(フロー・ヨガ)

アーサナからアーサナへ、流れるようにゆったり動きをつないでいきます。

30分 リラックスヨガ

呼吸法に基づいて心身のバランスを保ち、緊張の緩和によって自律神経も整えます。

45分 ウエーブストレッチ＆ヨガ

ウェーブストレッチリングを使って身体をほぐし、ヨガの呼吸とアーサナを行うことで心身ともにリフレッシュするクラス。

30分 ウエーブストレッチ

ウェーブストレッチリングを使って身体の筋肉をほぐし、伸ばす動きにより柔軟性を高めていくクラス。

45分 ボディメイクヨガ

呼吸と共に動きを止めずに流れるようにポーズを行います。
身体の軸を整えながら筋肉に刺激を送り続けることで脂肪燃焼効果も期待できます。

45分 美姿勢ゆるトレ

ストレッチ・筋力アップ・ヨガを取り入れ簡単なトレーニングを行います。
全身のバランスを整えて美しい姿勢を目指すクラス。

45分 ウエーブリングヨガ

ウェーブストレッチリングを使って、ヨガのポーズを行うことで、身体の使い方やポーズの効果をより実感していただくクラス。

60分 だれでも太極拳

入門から色々な太極拳に挑戦するクラス。

60分 太極拳

総合太極拳を中心に新しい太極拳に挑戦するクラス。

■プログラムカレンダー

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	祝日 定休日 営業	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

10

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	祝日 定休日 営業	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	祝日 定休日	24	25	26	27	28
30						29

11

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	定休日		

12

※年末の営業時間は変更になる場合があります。

■営業時間

会 員

月～金曜日(祝日除く) あさ 9:00～よる11:00
土 曜 日(祝日除く) あさ10:00～よる 9:00
日曜・祝日 あさ10:00～よる 7:00

※各日とも温泉はよる12:00まで。(但し、日祝はよる10:00まで)

定休日:毎月第1月曜日、年末・年始

平日スポーツ会員・ゆうゆう会員

月～金曜日(祝日除く) あさ 9:00～夕方5:00(温泉も夕方5時まで)
土 曜 日(祝日除く) あさ10:00～夕方5:00(温泉も夕方5時まで)

ナイト会員

月～金曜日(祝日除く) 夕方 5:00～よる11:00
土 曜 日(祝日除く) 夕方 5:00～よる 9:00

学 生 会 員

月～金曜日(祝日除く) 夕方 4:00～
土 曜 日(祝日除く) あさ10:00～よる 9:00
日曜・祝日 あさ10:00～よる 7:00

ホリデー会員

土 曜 日 あさ10:00～よる 9:00
日曜・祝日 あさ10:00～よる 7:00

■お問い合わせ

TEL.0773(23)2535
nico² SPORTS GYM

STUDIO PROGRAM

2025. 10 ▶ 12



nico²
SPORTS GYM

STUDIO PROGRAM

スタジオプログラム

初めてのエアロビクス。
ステップするのならここから。

▶初心者の方向け

30分 はじめてエアロ

音楽に合わせて楽しく動き、基本的な姿勢・動きをマスターしていただくクラス。

初 中 エアロビクス・ステップが少し慣れてきた方に。

▶初級～中級者の方向け

45分 あるくエアロ

弾む動きが入らずにかんたんな動きを楽しんでいただくクラス。

30分と45分 エンジョイステップ

ステップ台(踏み台)の昇降運動を音楽に合わせて行うクラス。
シンプルな動きを繰り返しながら全身運動を行います。

45分 エンジョイエアロ

様々な動きの組み合わせや変化を楽しんでいただくクラス。

45分 シェイプアップエアロ

シンプルな動きで脂肪燃焼を目指すクラス。

50分 チャレンジエアロ

難しい動きや組み合わせ中に(走ったり)(とんだり)と弾む動きが加わるクラス。

45分 ダンスエアロ

エアロの基本の動きにダンスの要素を加え、肩や腰を動かす事によって更に運動効果の得られる楽しいクラス。

45分 シンプルエアロ

シンプルなステップで、音楽とリズムを楽しみながら全身運動を行うクラス。

初 中 格闘系・エクササイズ

ストレス解消したい方に。

▶初級～中級者の方向け

45分 キックBOX

ボクシングのパンチやキックを取り入れた燃焼系クラス。

初 中 ダンス系・振り付けを楽しみたい方に。

▶ダンス初期から、中級者向けクラス

45分 ZUMBA(ズンバ)

ラテン系を始めとし、世界中のダンスを取り入れたエクササイズです。
年齢問わず、フィットネスが苦手な方でも楽しんでいただけるクラスです。

45分 ZUMBA GOLD(ズンバゴールド)

動きがシンプルなので、フィットネス初心



ニコニコスポーツプラザ

スタジオプログラム

時 間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時 間
9:00								9:00
10:00	9:30~Fitness養生気功(成美30分) ①				9:30~はじめてエアロ(古谷30分) ①		10:30~メンテナンスピラティス(永穂60分) ★	10:00
11:00	10:15~ZUMBA GOLD(成美45分) ★	10:00~パワーヨガ(坂上60分) ★	10:00~モーニングヨガ(りな60分) ①	10:00~はじめてエアロ(古谷30分) ①	10:15~バラエティーレッスン(芦田/古谷30分) ①	11:00~シンプルエアロ(芦田45分) ★	10:30~メンテナンスピラティス(永穂60分) ★	11:00
12:00	11:15~背骨コンディショニング(まどか45分) ①	11:15~キックBOX(坂上45分) ★	11:15~あるくエアロ(りな45分) ★	11:45~RITMOS(小島45分) ★★	11:00~シンプルエアロ(芦田45分) ★	12:00~ダンスエアロ(りな45分) ★★	11:45~Balletone(永穂60分) ★★	12:00
13:00	12:15~シェイプアップエアロ(坂上45分) ★★	12:15~コアトレお腹引き締め(坂上45分) ★	12:15~ZUMBA(小島45分) ★★	12:45~ZUMBA(芦田45分) ★★	13:00~美姿勢ゆるトレ(りな45分) ①	13:00~チャレンジエアロ(永穂50分) ★★	13:20~FUN DANCE60(西村60分) ★★	13:00
14:00	13:15~フィットネスフラ(坂上45分) ①	13:15~ZUMBA(内藤45分) ★★	13:15~Flow yoga(フローヨガ)(西村60分) ★★	13:45~ボディメイクヨガ(りな45分) ★★	14:00~ZUMBA(小島45分) ★★	14:05~エンジョイステップ(定員25名)(水上30分) ★	14:35~Flow yoga(フローヨガ)(西村60分) ★★	14:00
15:00	14:15~リラックスヨガ(坂上30分) ①	14:15~だれでも太極拳 木寺60分 ★★	14:30~FUN DANCE45(西村45分) ★★	14:45~ダンスエアロ(りな45分) ★★	15:00~ウェーブストレッチ&ヨガ(定員20名)(古谷45分) ★	14:50~ウェーブストレッチ(水上30分) ①	15:30~自由開放(30分)	15:00
16:00	15:00~RITMOS(小島60分) ★★	15:30~はじめてのパワーヨガ(古谷30分) ①	15:30~NEWリラックスボール(アマ)(西村30分) ①	15:45~自由開放(30分)	16:00~自由開放(30分)			16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00		18:15~コアトレお腹引き締め(坂上45分) ★	18:15~ボディメンテナンスQ-ren(西村45分) ①			19:00~ウェーブリングヨガ(定員20名)(古谷60分) ①		19:00
20:00	19:15~エンジョイエアロ(内藤45分) ★★	19:15~あるくエアロ(水上45分) ★	19:15~FUN DANCE45(西村45分) ★★	19:15~キックBOX(坂上45分) ★★	19:15~メンテナンスピラティス(永穂45分) ★			20:00
21:00	20:15~ZUMBA(内藤45分) ★★	20:15~チャレンジエアロ(水上50分) ★★	20:15~Link yoga(リンクヨガ)(下林45分) ★	20:15~エンジョイステップ(定員25名)(水上45分) ★	20:15~Balletone(永穂50分) ★★			21:00
22:00								22:00

クラスレベル プログラムの難易度によって星の数が増えます。

- (①) ……どなたでも参加できます。 () ……初心者の方 (★) ……初級者の方
- (★★) ……初・中級者の方 (★★★) ……中級者の方



**定員制
について**

・上記クラスでは、レッスン開始30分前より3Fシムカウンターにて整理券を配布致します。・但し、前のクラスを途中退場しての整理券の確保はご遠慮下さい。安全確保の為、ご協力お願いします。

全てのレッスン定員30名

金バラエティーレッスン(第2週ポールエクササイズ)…定員25名
金バラエティーレッスン(第5週青竹たいそう)…定員20名
金バラエティーレッスン(第4週からだほぐし)…定員20名

自由開放について

- ・レッスンクラスではありません。
- ・御自由にリラックスしていただけます。

※バラエティーレッスンについて
ちょっと系のレッスンを週変わりで行います。

- 第1金曜日 Fitness 養生気功(古谷)
- 第2金曜日 ポールエクササイズ(芦田)
- 第3金曜日 ウェーブビクス(古谷)
- 第4金曜日 からだほぐし(芦田)
- 第5金曜日 青竹たいそう(芦田)

(第5金曜日がない月は、青竹たいそうのレッスンはありません。)

● 時間が変更になったクラス

- ◆時間等お間違えのないようお気をつけください。 ◆レッスン開始10分以上経ってからの参加はご遠慮ください。
- ◆器具を使うクラス(ポール・ボール・ウェーブリングetc)は数に限りがあるため定員制とさせていただきます。(先着順)
- ◆続けてレッスンを受講される方は、一度退室してから再度入場される様、ご協力をお願い致します。
- ◆クラス内容等分からないことがありましたら、お気軽にスタッフまでお尋ねください。