ニコニコスポーツプラザ スタジオプログラム

月曜日

- 9:30～ Fitness養生気功 (megumi30分)
- 10:15～ ZUMBA GOLD ★ (NEW 猪股45分)
- 11:15～ NEW 骨盤・背骨すっきりストレッチ (NEW 猪股45分)
- 12:15～ シェイプアップエアロ ★½ (坂上45分)
- 13:15～ フィットネスフラ (坂上45分)
- 14:15～ リラックスヨガ (坂上30分)
- 15:00～ RITMOS ★★ (小島60分)
- 16:15～ 自由開放 (30分)
- 19:15～ エンジョイエアロ ★½ (ryoko45分)
- 20:15～ ZUMBA ★★ (ryoko45分)

火曜日

- 10:00～ パワーヨガ ★ (坂上60分)
- 11:15～ キックBOX ★ (坂上45分)
- 12:15～ コアトレお腹引き締め ★ (坂上45分)
- 13:15～ ZUMBA ★★ (ryoko45分)
- 14:15～ だれでも太極拳 ★ (木寺60分)
- 15:30～ はじめてのパワーヨガ (古谷30分)
- 16:15～ 自由開放 (30分)
- 18:15～ コアトレお腹引き締め ★ (坂上45分)
- 19:15～ あるくエアロ ★ (氷上45分)
- 20:15～ チャレンジエアロ ★★ (氷上50分)

水曜日

- 10:00～ モーニングヨガ (りな60分)
- 11:15～ エンジョイエアロ ★½ (りな45分)
- 12:15～ ZUMBA ★★ (小島45分)
- 13:15～ Slow Flow Yoga ★½ (カオル60分)
- 14:30～ FUN DANCE45 ★½ (カオル45分)
- 15:30～ リラックスボール(定員20名) (カオル30分)
- 16:15～ 自由開放 (30分)
- 18:15～ ライトエクササイズ ★ (Misaki45分)
- 19:15～ ZUMBA ★★ (Misaki45分)
- 20:15～ Link yoga ★ (megumi45分)

木曜日

- 10:00～ はじめてエアロ ½ (古谷30分)
- 10:45～ Link yoga ★ (megumi45分)
- 11:45～ RITMOS ★★ (小島45分)
- 12:45～ ZUMBA ★★ (Misaki45分)
- 13:45～ ボディメイクヨガ ★½ (りな45分)
- 14:45～ エンジョイエアロ ★½ (古谷30分)
- 15:30～ ウェーブストレッチ(定員20名) (古谷30分)
- 16:15～ 自由開放 (30分)
- 19:15～ キックBOX ★½ (坂上45分)
- 20:15～ エンジョイステップ(定員25名) ★ (氷上45分)

金曜日

- 9:30～ あさヨガ (megumi30分)
- 10:15～ バラエティーレッスン (Misaki/古谷30分)
- 11:00～ シンプルエアロ ★ (Misaki45分)
- 12:00～ ダンスエアロ ★½ (りな45分)
- 13:00～ 美姿勢ゆるトレ (りな45分)
- 14:00～ ZUMBA ★★ (小島45分)
- 15:00～ ウェーブストレッチ&ヨガ(定員20名) ★ (古谷45分)
- 16:00～ 自由開放 (30分)
- 19:15～ メンテナンスピラティス ★ (永穂45分)
- 20:15～ Balletone ★½ (永穂50分)

土曜日

- 10:30～ メンテナンスピラティス ★ (永穂60分)
- 11:45～ Balletone ★½ (永穂60分)
- 13:00～ チャレンジエアロ ★★ (永穂50分)
- 14:05～ エンジョイステップ(定員25名) ★ (氷上30分)
- 14:50～ ウェーブストレッチ (氷上30分)
- 15:30～ 自由開放 (30分)
- 19:00～ FLOW BEAT YOGA ★½ (第1・3・5/megumi60分)
- 19:00～ ウェーブリングヨガ(定員20名) (第2・4/古谷60分)

日曜日

- 10:30～ 太極拳 ★½ (第1・3・5のみ/木寺60分)
- 13:20～ FUN DANCE60 ★★ (カオル60分)
- 14:35～ Flow Yoga ★★ (カオル60分)

※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 ボールエクササイズ(Misaki)
- 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(Misaki)
- 第5金曜日 青竹たいそう(Misaki)

(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) 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(ボール・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。

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。

- ……どなたでも参加できます。
- ½……初心者の方
- ★……初級者の方
- ★½……初・中級者の方
- ★★……中級者の方

定員制について

レッスン定員35名 ※ヨガ・ピラティスなどマットを使用するクラスの定員数は30名です。

- (金)バラエティーレッスン(第2週ボールエクササイズ)…定員25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
- (金)バラエティーレッスン(第5週青竹たいそう)…定員20名

・レッスン開始30分前より3Fジ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。

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。

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 骨盤・背骨すっきりストレッチ NEW
身体をゆるめて、骨盤や背骨を整えていきます。骨盤底筋群を活性化させ、ストレッチで身体をリセット。無理なく心地よく、動きやすい身体を目指します。

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 ライトエクササイズ
ストレッチ、軽い筋トレ、リズム運動を組み合わせ、身体を気持ちよく動かしながら、姿勢改善や代謝アップを目指すクラス。

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
ストレッチポールを使用し、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 ウェーブビクス
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。

30分 リラックスポール
ストレッチポ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。

60分 FLOW BEAT YOGA
音楽のビートに呼吸と動きを合わせ流れる様に行うヨガ。

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 Slow Flow Yoga
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。

60分 Flow Yoga
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 ウェーブストレッチ＆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 ウェーブストレッチ
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・ヨガをと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 ウェーブリングヨガ
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

10

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				1	2	3
4	5 定休日	6	7	8	9	10
11	祝日営業 12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2 定休日	祝日営業 3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	祝日営業 23	24	25	26	27	28
29	30					

12

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1	2	3	4	5
6	7 定休日	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30 休業日	31 休業日		

※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

HP　Instagram

■お問い合わせ

〒620-0945 京都府福知山市広峯町22番地
TEL.0773(23)2535

スタジオプログラム STUDIO PROGRAM

2026. 10 ▸ 12



nico² SPORTS GYM

STUDIO PROGRAM スタジオプログラム 紹介

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。

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。

30分と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。

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。

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 GOLD（ズンバゴールド）
動きがシンプルなので、フィットネス初心者の方も安心して参加いただけるクラスです。また音楽に合わせて動くので、慣れている方にも楽しんでいただけます。

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分と60分 RITMOS（リトモス）
音楽に合わせて、楽しくシンプルでダイナミックに動く、ダンス系のフィットネスエクササイズ。

45分と60分 FUN DANCE
エアロビクスとダンスの要素を取り入れたクラスです。曲に振り付けがあるので楽しく踊りましょう。

45分 フィットネスフラ
フラのステップとハンドモーションを使い、エクササイズスタイルで行います。
有酸素運動としての効果が期待できます。