

11 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 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**  
使い慣れた歪みや筋力の張りをリサイズしながら、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 (バレトネ)**  
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て、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。

11 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 ウェーブピクス**  
ウェーブストレッチリングを使ってシンプルなエアロピクスのステップで動く有酸素プログラム。
- 60分 flow music 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。
- 60分 身体と心を整えるYoga**  
緊張した身体をほぐしアーサナで整えます。アーサナを通して自分の身体を知るクラス。
- 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クセスするクラス。
- 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、身体の動き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。
- 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していくクラス。
- 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力に刺激を繰り返す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 4

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

5

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					1	2
3	4 定休日	5 祝日	6 祝日	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						

6

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

■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  
※各日も温泉はよる12:00まで。(但し、日曜はよる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・ゆづりゆう会員  
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  
〒620-0945 京都府福知山市広奉町22番地  
TEL.0773(23)2535



スタジオプログラム  
**STUDIO PROGRAM**  
2026. 4 ▶ 6



スタジオプログラム

初めてのエアロピクス。ステップするのなここから。 ▶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。

- 45分 FUNエアロ**  
動きの組み合わせやリズムの取り方も楽しませよう。

- 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(定ったり)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。

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 GOLD(ズンパゴールド)**  
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、慣れていない方にも楽しんでいただけます。

- 45分 ZUMBA(ズンパ)**  
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50分 FUN DANCE**  
エアロピ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す。

- 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。

