

体力づくり教室のご案内

※必要に応じてマスク着用をお願いする場合がございます。

自由参加型教室

有酸素系

はじめてエアロ	初級レベル(はじめてエアロ)・中級レベル(エンジョイエアロ)・中級以上レベル(オリジナルエアロ)のエアロビックダンスや、インターマックスを鍛えるピラティス、ラテン系音楽に合わせて踊るズンパなどによって代謝を高め、脂肪を燃焼します。	定員 45名
エンジョイエアロ		
オリジナルエアロ		
ズンパ		
ピラティス		
ヘルシーヨガ(初級)	ヘルシーヨガ(初級レベル)・エナジーヨガ(中級者)基本のポーズと呼吸法によって、筋肉、内臓、神経をリラックスさせ心と身体の健康づくりをします。パワーヨガ(上級者)基本のポーズを一連の流れの中で行うのが特徴で運動量が多く持久力もつきます。	定員 50名
エナジーヨガ(中級)		
パワーヨガ(上級)		
アクアウォーキング(初心者、初級者)	水の中でのいろいろな移動運動を通して、腰や膝に負担の少ない、安全で効果的な有酸素運動や補強運動を行います。	定員 20名

対象 高校生以上 申込 当日フロントにて受け付け(先着順)

レクリエーションプログラム系

バドミントン/フラバールバレーボール/テニスしよう	※フラバールバレーボールとは…柔らかくて不規則な円形をしたボールを使用したバレーボールです。ワンバウンドさせたボールを拾って、相手コートに打ち返します。	定員 20名
バウンドテニスしよう		定員 50名
大トランポリンしよう		定員 50名

対象 高校生以上 (大トランポリンは小学3年生以下の参加は、保護者の同伴が必要です)
申込 当日スタジオ前にて受け付け(先着順) ※大トランポリン除く

ボールウォーキング

基礎	ボールを使って正しい姿勢でのウォーキング。階段や上り坂、下り坂も使い消費カロリーも大幅アップ。	定員 20名
----	---	--------

対象 高校生以上 申込 当日スタジオ前にて受け付け(先着順)

ショートプログラム

あさラジ体操/ひるラジ体操	誰もが知っている「ラジ体操」にあわせて全身の筋肉を伸ばします。	定員 45名
ひるラジ体操&体幹シェイプ	ラジ体操で全身の筋肉をほぐしカラダを温めた後、おなか周り等を集中的にトレーニングしスッキリとしたウエストラインを目指します。	
すっきりストレッチ	日頃、かたくなった腰まわり、肩まわりの筋肉を気持ち良く伸ばし、アロマの効果もかさなって、心も身体もリフレッシュできます。	定員 40名
フレイル予防教室	フレイルとは、老化に伴い筋力が低下し、健康障害を起こしやすくなることです。リズムに合わせて簡単な筋トシ等を行い予防します。	
ゆるHIIT	20秒間のエクササイズと10秒間の休憩を繰り返すだけの運動です。難しい動きがなく、短い時間で楽しく汗がかけます。	定員 40名
みんなの体操	8つの運動からなり、ゆっくりとしたテンポの体操です。体をバランスよく動かすことで血液の循環を良くします。	
筋トシ体操	音楽に合わせて、全身の筋トシを行います。マシンでの筋トシが苦手な方にお勧めします。	定員 30名
けんこう青竹	リズムカルに青竹を踏みながら身体を動かし、心地よい運動の刺激を得ます。	
肩甲骨はがしとリラクゼーション	ストレッチポール等のツールを使用して肩甲骨はがしと骨盤の歪みを整えていきます。リラックスする事でストレッチ効果がさらにUPします。	定員 30名
肩甲骨はがしと体幹トレーニング	肩甲骨周りをほぐし猫背や巻き肩を改善し姿勢を整えます。体幹も鍛えることで基礎代謝UPや反り腰予防に繋がります。	
骨盤姿勢リセット	健康やダイエットの元となる「骨盤」の歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻します。簡単な体操とストレッチポールを使用します。	定員 20名
けんこう踏み台	脚をしっかりと使ってステップ台の昇り降りを行い、下半身を強くしていきます。	
ボール体操	バランスボールを使い、リズムに合わせて有酸素運動を行います。腰痛防止にも効果があります。	定員 20名
セルフストレッチ教室	ストレッチポールとテニスボールを使用し体のコリをほぐす運動です。	
流水ウォーキング	流水プールの流体抵抗を利用し、水中運動を行います。	定員 20名

対象 高校生以上 申込 当日スタジオ前にて受け付け(先着順)

有料教室

※日程変更の場合があります。 ※受講料が必要です。

初級・中級テニス教室

ラリーを続けるための基礎的技術を習得して、健康・体力づくりのための実技指導をします。	対象 高校生以上でこれからテニスを始めようと思われる初心者、初級者 高校生以上で基礎的な技術を習得し、更なる向上を求める中級者	定員 各20名
【初級】水曜日 (5期) 10/16, 11/6, 11/20, 11/27, 12/4, 12/11, 12/18, 12/25 10:30~12:00 (7期) 1/8, 1/15, 1/22, 2/5, 2/12, 2/19, 2/26, 3/5	受講料 高校生以上 7,200円(施設利用料含む) 開催期間定期保持者 障がい者 6,000円(施設利用料含む) 4,000円	
【中級】金曜日 (6期) 10/11, 10/18, 11/8, 11/15, 11/22, 11/29, 12/6, 12/13 19:00~20:30 (8期) 1/10, 1/17, 1/24, 1/31, 2/7, 2/14, 2/28, 3/7	備考 内履およびテニスラケットはご持参ください	

大人のチアダンス教室

ストレッチ、バレエの基礎、アームスやラインダンスなどを練習し、音楽に合わせた簡単な振りを作っていくクラスです。	定員 各25名
水曜日 18:30~19:30 (3期) 10/9, 10/23, 10/30, 11/6, 11/20, 11/27, 12/4, 12/11 (4期) 1/15, 1/22, 2/5, 2/12, 2/26, 3/5, 3/12, 3/19	
対象 高校生以上(初心者、初級者)	
受講料 高校生以上 7,200円(施設利用料含む) 障がい者 6,000円(施設利用料含む) 開催期間定期保持者 4,000円	

フラダンス教室

ハワイアン音楽に合わせて踊る初級レベルのフラダンスを指導します。	定員 各25名
土曜日 19:00~20:00 (3期) 10/5, 10/12, 10/19, 10/26, 11/2, 11/16, 11/30, 12/7, 12/14, 12/21, 12/28, 1/4 (4期) 1/11, 1/18, 1/25, 2/1, 2/8, 2/15, 2/22, 3/1, 3/8, 3/15, 3/22, 3/29	
対象 高校生以上(初心者、初級者)	
受講料 高校生以上 10,800円(施設利用料含む) 障がい者 9,000円(施設利用料含む) 開催期間定期保持者 6,000円	

太極拳教室

ゆったりとした呼吸や優雅な動きのなかで、姿勢をよくしたり、足腰を強くする要素の運動を行います。	定員 各25名
土曜日 15:00~16:00 (3期) 10/5, 10/12, 10/19, 10/26, 11/2, 11/9, 11/16, 11/23, 11/30, 12/7, 12/14, 12/21 (4期) 1/4, 1/11, 1/18, 1/25, 2/1, 2/8, 2/15, 3/1, 3/8, 3/15, 3/22, 3/29	
対象 高校生以上(初心者、初級者)	
受講料 高校生以上 10,800円(施設利用料含む) 障がい者 9,000円(施設利用料含む) 開催期間定期保持者 6,000円	



2024年度
後期

体力づくり教室 スケジュール

有料教室の
お申し込みについて

- 開催初日一週間前までに電話か来所してお申し込み下さい(先着順)
- 受講料は教室初回の受付時にご持参下さい
- 一旦、お支払いいただいた受講料は、返金できませんのであらかじめご了承ください

※各教室は状況により時間および内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。

	火		水		木		金		土	日
	スタジオ/2F運動フロア	温水プール	スタジオ/2F運動フロア	温水プール	スタジオ/2F運動フロア	温水プール	スタジオ/2F運動フロア	温水プール	スタジオ/2F運動フロア	スタジオ/2F運動フロア
朝の部	9:00 すっきりストレッチ 9:15~9:25(10分) 第1・3・5週目 けんこう青竹 第2・4週目 フレイル予防教室 9:40~10:00(20分)		あさラジ体操 9:15~9:25(10分) 筋トレ体操 9:40~10:00(20分)		フレイル予防教室(ショート) 9:15~9:25(10分) けんこう青竹 9:40~10:00(20分)		みんなの体操 9:15~9:25(10分) 骨盤姿勢リセット 9:40~10:00(20分)		あさラジ体操 9:15~9:25(10分) セルストレッチ 教室 9:40~10:00(20分)	ゆるHIIT 9:15~9:25(10分) 骨盤姿勢 リセット 9:40~10:00(20分)
	10:00 オリジナルエアロ (中級以上) 10:15~11:00(45分) ボールウォーキング 基礎 10:15~10:55(40分)		ヘルシーヨガ (初級) 10:15~11:05(50分) 初級 テニス 教室 10:30~ 12:00 (90分)		パワーヨガ(上級) 10:15~11:15(60分)		はじめてエアロ (初級) 10:15~11:00(45分)		エンジョイエアロ (中級) 10:15~11:00(45分)	はじめてエアロ (初級) 10:15~11:00(45分)
	11:00 骨盤姿勢リセット 11:15~11:35(20分)		骨盤姿勢 リセット 11:20~11:40(20分) 流水 ウォーキング 11:20~11:50(30分)		骨盤姿勢リセット 11:30~11:50(20分)		パウンドテニスをしよう 11:00~12:00(60分)		流水 ウォーキング 11:15~11:45(30分)	ヘルシーヨガ (初級) 11:15~12:05(50分) エナジーヨガ (中級) 11:15~12:05(50分)
昼の部	12:00 ひるラジ体操& 体幹シェイプ 12:55~13:15(20分)		ひるラジ体操 13:00~13:10(10分)		ひるラジ体操 13:00~13:10(10分)		ひるラジ体操 13:00~13:10(10分)		ひるラジ体操& 体幹シェイプ 13:25~13:45(20分)	肩甲骨はがしと リラクゼーション 13:30~13:50(20分)
	13:00 パワーヨガ (上級) 13:30~14:30(60分)		ボール体操 13:25~13:45(20分)		筋トレ体操 13:25~13:45(20分)		ボール体操 13:25~13:45(20分)		ピラティス 14:00~14:45(45分)	大トランポリン をしよう (第2・4日曜日のみ) 14:30~15:30(60分)
	14:00 流水 ウォーキング 14:00~14:30(30分)		けんこう 踏み台 14:00~14:20(20分) 骨盤姿勢 リセット 14:35~14:55(20分)		ピラティス 14:00~ 14:45 (45分) 第1・3・5週目 パドミントン or フラバールパルポール 第2・4週目 テニスをしよう 14:00~15:00(60分)		けんこう踏み台 14:00~14:20(20分) 骨盤姿勢リセット 14:35~14:55(20分)		ピラティス 14:00~14:45(45分)	
夜の部	14:45~15:05(20分) セルフストレッチ 教室		骨盤姿勢リセット 15:00~15:20(20分)		骨盤姿勢リセット 15:00~15:20(20分)		骨盤姿勢リセット 14:35~14:55(20分)		太極拳教室 15:00~16:00(60分)	
	16:00 17:00		大人の チャダンス教室 18:30~19:30(60分)		骨盤姿勢リセット 18:55~19:15(20分)		骨盤姿勢 リセット 19:05~19:25(20分) 中級 テニス 教室 19:00 ~20:30 (90分)		フラダンス教室 19:00~20:00(60分)	
	18:00 19:00 19:30~20:15(45分) オリジナルエアロ (中級以上)		アqua ウォーキング 19:30~20:00(30分) エナジーヨガ (中級) 19:40~20:30(50分)		ズンバ 19:30~20:15(45分)		ヘルシーヨガ (初級) 19:40~20:30(50分)			

お申し込み・お問い合わせ

■…有料教室 ☒…祝日は休講 プログラム受付場所 📍…スタジオ前にて受付 📞…フロントにて受付 ※高校生以上から受講できます。

ふくい健康の森 けんこうスポーツセンター

〒910-3616 福井市真栗町47-47
TEL (0776) 98-8020 FAX (0776) 98-4020

ふくい健康の森(温泉・スポーツ施設)は、福井県が設置し、指定管理者の指定を受けた株式会社グリーンシェルター が管理運営を行っています。