

岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設『ウゴクテ』 令和7年4～6月 健康づくり教室 スケジュール

【有料健康づくり教室】 1教室250円 ※利用料をお支払い頂いてからの返金は原則でき兼ねます。予めご了承ください。

| 担当講師                   | 教室名               | 実施曜日 | 開催時間        | 教室内容                                                                                       | 持ち物             |
|------------------------|-------------------|------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 伊佐治 久美子                | 優しいエアロ            | 月曜日  | 10:30～11:15 | 基本のステップを中心に動く簡単なエアロビクスです。                                                                  | 室内シューズ          |
| 大井 麻紀                  | リラックスヨガ           |      | 13:30～14:15 | 体が硬くても大丈夫！ヨガで心と体を整えましょう。                                                                   | ヨガマット           |
| 串田 まりや                 | デトックスヨガ           |      | 18:45～19:30 | ゆっくりとした呼吸とポーズをおこない体の内側から温まるクラスです。<br>全身の巡りを良くし体の疲れを流していきましょう。                              | ヨガマット           |
| 山下 智之                  | ボディコンパット テック&ショート |      | 19:45～20:30 | 15分ボディコンパットの動きの確認をし、30分クラスをおこないます。初心者向けのボディコンパットになります。                                     | 室内シューズ          |
| 富田 美也子                 | ピラティス             | 火曜日  | 10:30～11:15 | ピラティスとは深層部の筋肉を使って行う体幹を鍛えるエクササイズです。                                                         | ヨガマット           |
| 澤山 綾子                  | ペルヴィス®フローダンス      |      | 13:30～14:15 | ラテンのリズムにのって楽しく体を動かしながら全身のコントロール能力を養います。<br>日常の立ち居振舞いに重要な体の使い方を身に付け、つよく・美しく・しなやかな体を目指しましょう。 | ヨガマット           |
| 澤山 綾子                  | ラテンエアロ            |      | 15:00～15:45 | ラテンダンスの要素を取り入れた有酸素運動です。楽しく体を動かして代謝UPを目指しましょう。                                              | 室内シューズ          |
| 早崎 愛子                  | バレトン              |      | 19:00～19:45 | フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせた動きを裸足で行うエクササイズです。                                                      | なし              |
| YUKARI                 | ピラティス             | 水曜日  | 11:30～12:15 | ピラティスは、インナーマッスルを鍛えて姿勢を正すエクササイズです。また、自律神経も整います。<br>心身ともに健康な体を手に入れましょう！                      | ヨガマット           |
| 山田 薫                   | 美ボディエクササイズ        |      | 13:30～14:15 | 理想のボディを意識しながら体を作ります。どなたでも参加できるエクササイズです。<br>今よりも美しく！今よりも若く！                                 | 室内シューズ<br>ヨガマット |
| 小森 菜摘子                 | ストレッチ & ヨガ        |      | 15:00～15:45 | 優しいストレッチと筋肉をほどよく刺激するトレーニングを組み合わせたメリハリのあるクラスです。                                             | ヨガマット           |
| 可児 由美子                 | ZUMBA®            |      | 19:30～20:15 | ラテンミュージックを中心に世界中の様々な音楽に合わせて楽しく体を動かします。                                                     | 室内シューズ          |
| 山田 薫                   | 健美体操              | 金曜日  | 9:45～10:30  | 呼吸や体のバランスを調整し、全身を使ったエクササイズを行います。運動が初めての方でもお勧めです。                                           | 室内シューズ          |
| 山田 薫                   | ヘルスアップヨガ          |      | 11:15～12:00 | 体が硬い方やヨガ初心者にもオススメ！心と体を整え健やかな日々をおくれる体を作るレッスンです。                                             | ヨガマット           |
| Takako★<br>(1・3・5週目担当) | ステップエクササイズ        |      | 14:00～14:45 | 音楽に合わせて、ステップ台を使って簡単な踏み台運動を行っていきます。<br>沢山汗をかける初心者向けのエクササイズです。                               | 室内シューズ          |
| 可児 由美子<br>(2・4週目担当)    |                   |      |             |                                                                                            |                 |
| Taka                   | ピラティス             |      | 19:30～20:15 | 姿勢改善や機能的な体作りに効果的なピラティスを楽しく行うクラスです。                                                         | ヨガマット           |
| 富田 美也子                 | バレトン              | 土曜日  | 10:30～11:15 | フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせた動きを裸足で行うエクササイズです。                                                      | なし              |
| 山下 智之                  | ボディコンパット          |      | 13:00～13:45 | ボクシングや空手などの格闘技動作を取り入れエネルギー溢れる音楽に合わせて動いていきます。                                               | 室内シューズ          |
| 井藤 香織                  | リラックスヨガ           |      | 14:30～15:15 | 体が硬くても大丈夫！ヨガで心と体を整えましょう。                                                                   | ヨガマット           |
| 串田 まりや                 | はじめてヨガ            | 日曜日  | 10:30～11:15 | 基本的なヨガポーズを行います。伸びのびと動きましょう。                                                                | ヨガマット           |
| 片岡 潤                   | はじめてフラダンス         |      | 13:00～13:45 | 楽しくフラダンスを行う初心者向け教室です。骨盤矯正・姿勢矯正も行えます、※レッスンははだしで行います。                                        | なし              |
| 可児 由美子                 | ZUMBA®            |      | 14:30～15:15 | ラテンミュージックを中心に世界中の様々な音楽に合わせて楽しく体を動かします。                                                     | 室内シューズ          |

【無料健康づくり教室】 開催時間までにウゴクテスタジオにお集まりください。

| 教室名           | 開催曜日・時間         | 教室紹介                                         |
|---------------|-----------------|----------------------------------------------|
| 健康体操          | 月曜日 12：30～12：50 | 「健康」をキーワードに様々な運動を取り入れています。初めての方でも楽しくご参加頂けます。 |
|               | 水曜日 10：30～10：50 |                                              |
|               | 土曜日 9：30～9：50   |                                              |
| ゆっくり<br>ストレッチ | 月曜日 17：30～17：50 | 簡単で分かりやすいストレッチを20分かけてゆっくり丁寧にを行います。           |
|               | 火曜日 9：30～9：50   |                                              |
| 体幹力アップ教室      | 火曜日 18：00～18：20 | 体の中で重要な体幹のトレーニングを行います。                       |
|               | 金曜日 13：00～13：20 |                                              |
|               | 日曜日 9：30～9：50   |                                              |
| 全身筋力アップ教室     | 水曜日 18：30～18：50 | 各部位の筋力トレーニングを行います。                           |

※土曜日の無料健康づくり教室は室内シューズをお持ちください。

【有料健康づくり教室受付方法】

- ・各教室の30分前より番号札をお渡しします（抽選受付）
- ・各教室の15分前に当選を発表いたします（当選発表）
- ・当選者のみ教室参加となります。
- ・抽選終了後、定員に満たない教室に限り教室開始時間までは先着順で参加権利を得る事ができます。
- ・定員になり次第、受付を終了させていただきます。
- ・安全上、教室開始後の途中入退室は出来かねます。
- ・教室利用料は15分前に参加が決定した方、または先着順で参加権利を得た方のみ券売機で購入頂けます。
- ・当選した参加権利について他者へ譲渡はお控えください ・当選した参加権利は原則キャンセルできかねます。
- ・レッスン代行、休講についてはホームページ及びウゴクテInstagram、施設内掲示にてご案内させていただきます。
- ・岐阜市に特別警報が発令された場合は施設を閉館させていただく場合があります。
- ・抽選はウゴクテスタジオにて行います。