

2025年11月レッスンスケジュール

<変更点>
・いきいき健康アップ教室<後期>が始まります

新規市健康増進施設 げんき広場にいみ
岡山県新見市上市15-1
☎0867-71-2168
火～日曜 営業(9:30～)/月曜 休館日



火曜日	
スタジオ	プール
10:15～10:45 やさしいコアとカラダの ストレッチ30〈三村〉	簡単なおぼしと ストレッチを 行います
10:55～11:55 けんこうヨガ60 〈三村〉	ゆっくりとした動き と呼吸で機能改善 を目指します
水中でいろいろな ジャンルの音楽に 合わせて全身を 動かします	13:15～14:00 AQUA ZUMBA®45 〈作野〉
14:00～14:30 カラダリセット30 〈湯田〉	身体を整える 筋トレとストレッチ を行います
14:40～15:25 たのしくエアロ45 〈湯田〉	基本のステップを 中心に行う エアロビクスです
15:30～15:45 ストレッチ15〈湯田〉	
19:00～19:15 ストレッチ15〈作野〉	いろいろなジャンルの 音楽に合わせて 全身を動かします
19:20～20:05 ZUMBA®45 〈作野〉	19:30～20:00 クロール・背泳ぎ30 〈小谷〉
20:10～21:10 SALSATION®60 〈YUKA〉	20:10～20:40 バタフライ・平泳ぎ 30〈小谷〉
流行りの曲や いろいろなジャンルの 音楽に合わせて 全身を動かします	各泳法の基礎を 習得します

22:00営業終了

水曜日	
スタジオ	プール
10:30～11:15 脳活体操45 〈藤本〉	水の特性を利用し、 機能改善・筋力アップ を図ります
11:20～11:35〈藤本〉 椅子ストレッチ15	認知症予防運動 “コグニサイズ”や 脳トレを行います
	クロールの基礎を習得します
運動効果の再現力を高めるため、 種目のポイントを学習・実践していきます	13:15～13:45 水中ウォーキング30 〈森〉
14:00～14:15 ストレッチ15〈小谷〉	14:00～14:15 技みがき授業15
14:20～14:55 週替わりエアロ35 〈小谷〉 ※詳細は掲示物	14:20～15:05 週替わりエアロ45 〈くわ〉 ※詳細は掲示物
15:00～15:15 ストレッチ15〈小谷〉	15:15～15:30 ストレッチ15〈くわ〉
枠で囲ってあるレッスンは 週ごとに入れ替わり隔週で開催されます	
19:00～19:15 ストレッチ15〈小谷/くわ〉	
19:20～20:05 アクティブエアロ45 〈小谷〉 シンプルで大きく 動きます	19:20～20:05 週替わりエアロ45 〈くわ〉 ※詳細は掲示物
20:10～21:10 バランスアップヨガ 60 〈三村〉	心と身体のゆがみを直し 健康な身体を目指します

22:00営業終了

木曜日	
スタジオ	プール
10:30～11:15 かんたんチェア ピクス45〈和田〉	10:30～10:50〈植田〉 水中ウォーキング20
11:20～11:35 ストレッチ15〈和田〉	10:55～11:20 初級クロール25 〈植田〉
	椅子に座り、音楽に合わせ 体を動かします
	バタフライの基礎を習得します
13:15～14:00 はじめての バタフライ45 〈植田〉	13:15～13:45 水中ウォーキング30 〈森〉
14:00～14:15 ストレッチ15〈和田〉	13:55～14:25 昼練しましょう!30 〈森〉
14:20～15:05 ボルドブラ®45 〈和田〉	様々な練習で泳力 を身に着けます
	バレエの要素を含み ゆったりとした音楽に合わせ 姿勢・機能改善を図ります
19:00～19:15 ストレッチ15〈奈須〉	
19:20～20:05 キックボクシング45 〈奈須〉	キックやパンチなどの ボクシングの動きを 取り入れた全身運動です
20:15～21:15 いきいき健康アップ 教室【A】 有酸素運動 盛りだくさんコース 〔申込制〕 参加費1,000円	

22:00営業終了

金曜日	
スタジオ	プール
10:30～10:45 ストレッチ15〈湯田〉	
10:50～11:20 のんびりエアロ 30〈湯田〉	
	基礎から始める エアロビクスです
13:15～14:00 レッツ マスターズ45 〈植田〉	いき いき 教室
14:30～15:15 ZUMBA®45 〈奈須〉	
15:20～15:35 ストレッチ15〈奈須〉	
19:00～19:15 ストレッチ15〈藤本〉	
19:20～19:50 サーキット30 〈藤本〉	
	筋トレと有酸素運動を 交互に繰り返し 減量・引き締めを狙います

21:00営業終了

土曜日	
スタジオ	プール
10:30～11:15 いきいき健康アップ 教室【C】 脳活・骨々・貯金 コース〔申込制〕 参加費1,000円	
13:20～14:20 いきいき健康アップ 教室【B】 運動不足解消コース 〔申込制〕 参加費1,000円	
14:00～15:00 ZUMBA®60 〈作野〉	
	いろいろなジャンルの 音楽に合わせて 全身を動かします
19:00～20:00 いきいき健康アップ 教室【D】 有酸素運動 盛りだくさんコース 〔申込制〕 参加費1,000円	

21:00営業終了

日曜日	
スタジオ	プール
いきいき健康アップ 教室開催のため、 11:00～椅子ストレッチ は休講となります	
いきいき健康アップ 教室開催のため、 14:20～のストレッチ は休講となります	
13:20～14:20 いきいき健康アップ 教室【E】 運動不足解消コース 〔申込制〕 参加費1,000円	
14:30～15:15 週替わり サンデーレッスン ※詳細は掲示物	
15:20～15:35 ストレッチ15	
18:00営業終了	

21:00営業終了

げんき広場にいみ公式LINEでは、営業情報、イベント企画、
レッスン情報、スタンプラリー、割引クーポンなど様々な除法を発信しております

