

# 2026年 4月 ショートタイム予定表

体育館とは違い、小さな部屋でのレッスンとなります。  
インストラクターとの距離感が近く、より丁寧なレッスンを受けられるのが特徴です。

## 利用料金

中学生以上 **550円**

※HITTトレーニング+筋膜リリースのみ **220円**

## ◇□各マークの説明

◇…研修室① □…研修室②

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			臨時休館日	臨時休館日		
5	6	7	8	9	10	11
			<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">                     「健康麻雀&amp;体操」は予約制                      前月10日～開催前日まで受付                 </div>			
12	13	14	15	16	17	18
	□健康麻雀&体操 12:15~14:45 ◇コンディショニング トレーニング 13:00~13:45 ◇リズム体操 14:00~15:00	◇健康麻雀&体操 9:00~11:30 ◇練功&健康体操 12:30~13:30	◇ピラティス 休講 ◇ZUMBA 休講 ◇HITTトレーニング+ 筋膜リリース 18:15~18:45 ◇アンチエイジングヨ ガ 19:00~20:00	◇練功&骨盤体操 14:00~15:00 ◇コアエクササイズ 15:15~16:15	◇イズリズム 11:15~12:00 ◇コンディショニング トレーニング 13:00~13:45 ◇フレイル予防体操 14:00~15:00 ◇体幹トレーニングヨ ガ 20:00~21:00	
19	20	21	22	23	24	25
	□健康麻雀&体操 12:15~14:45 ◇コンディショニング トレーニング 13:00~13:45 ◇リズム体操 14:00~15:00	◇健康麻雀&体操 9:00~11:30 ◇練功&健康体操 12:30~13:30	◇ピラティス 12:45~13:30 ◇ZUMBA 14:00~14:45 ◇HITTトレーニング+ 筋膜リリース 18:15~18:45 ◇アンチエイジングヨ ガ 19:00~20:00	◇練功&骨盤体操 14:00~15:00 ◇コアエクササイズ 15:15~16:15	◇イズリズム 11:15~12:00 ◇コンディショニング トレーニング 13:00~13:45 ◇フレイル予防体操 14:00~15:00 ◇体幹トレーニングヨ ガ 20:00~21:00	
26	27	28	29	30		
	休館日	◇健康麻雀&体操 9:00~11:30 ◇練功&健康体操 12:30~13:30	祝日 ~昭和の日~	◇練功&骨盤体操 14:00~15:00 ◇コアエクササイズ 15:15~16:15	各種目の詳細は 裏面にございます	

- 対象：中学生以上
- ご利用方法：受付で整理券を配布します。チケットをお買い求めいただき、フロントスタッフにお渡しください。  
\*整理券は朝9:00~チケットと交換になります。
- 土日祝は不定期で開催致します。詳細はHPにてご確認お願い致します。
- 都合によりプログラムを変更・中止させていただくことがあります。その際はHPでお知らせいたします。ご了承ください。
- 怪我をされた場合、応急処置は行いますがそれ以上の責任は負いかねます。



# ショートタイム 各種目のご案内

## 有酸素運動

プログラム名	曜日	時間	会場/定員	運動強度	内容
リズム体操	月	14:00~15:00	研修室① 15名	4	音楽を使って楽しく運動します！リズムが苦手な方でも大丈夫。少しずつ身体を動かして、しっかり汗をかきましょう！
ZUMBA	水	14:00~14:45	研修室① 15名	4	ダンスエクササイズZUMBA®。初心者大歓迎。脂肪燃焼にも効果的です。動きがシンプルなので、ダンスが苦手な方でも大丈夫。
イスリズム	金	11:15~12:00	研修室① 15名	1	イスに座ってかんたん有酸素運動。体力が無くても安心して参加できます。楽な姿勢のままでも取り組める運動を行います。

## コンディショニング

プログラム名	曜日	時間	会場/定員	運動強度	内容
健康麻雀&体操 (要予約)	月	12:15~14:45	研修室② 20名	1	指先を細かく動かし、楽しく健康を維持しましょう。しっかり作戦を考えることで、脳トレにもつながります。
健康麻雀&体操 (要予約)	火	9:00~11:30	研修室① 20名	1	指先を細かく動かし、楽しく健康を維持しましょう。しっかり作戦を考えることで、脳トレにもつながります。
練功十八法&健康体操	火	12:30~13:30	研修室① 15名	2	ゆったりとした音楽に合わせて、十八の動きを行う中国の医療体操。肩こり・腰痛・膝の痛みを和らげ、リラックス効果を得られます。それに加え、健康なカラダ作りのための様々なエクササイズを行います。
ピラティス	水	12:45~13:30	研修室① 15名	3	呼吸・集中力・調整力・体幹・正確さ・流動性。6つの基本原理を意識して、筋肉を鍛えるトレーニングです。楽しく動いて気分スッキリしましょう。
アンチエイジングヨガ	水	19:00~20:00	研修室① 15名	3	ヨガの動きと合わせて、リンパ、血液の流れを整えて、身体本来の持つ機能を向上させましょう。
練功十八法&骨盤体操	木	14:00~15:00	研修室① 15名	2	ゆったりとした音楽に合わせて、十八の動きを行う中国の医療体操。肩こり・腰痛・膝の痛みを和らげ、リラックス効果を得られます。さらに骨盤体操で骨盤の歪みと姿勢を改善しましょう。
フレイル予防体操	金	14:00~15:00	研修室① 15名	1	高齢者の方向け！ 筋力トレーニング・ストレッチ・脳トレなどを行います。 体力に自信がない方にもおすすめ！身体に不安がある方も参加いただけます。

予約は  
前月10日～  
開催前日まで

## トレーニング

プログラム名	曜日	時間	会場	運動強度	内容
コンディショニングトレーニング	月	13:00~13:45	研修室① 15名	2	長年のクセや痛みが改善・カラダの可動域を広げることで、動けるカラダ、ケガを予防できるカラダへと進化させることを目的としたトレーニングプランです。
HIITトレーニング&筋膜リリース	水	18:15~18:45	研修室① 15名	4	脂肪燃焼効果があるHIITトレーニングを優しく簡単に短時間に行います。筋膜リリースも合わせて行います。
コアエクササイズ	木	15:15~16:15	研修室① 15名	3	ストレッチポールなどの道具を使用し、緩やかな動きでカラダの内側の筋肉を鍛えるトレーニングです。
コンディショニングトレーニング	金	13:00~13:45	研修室① 15名	2	長年のクセや痛みが改善・カラダの可動域を広げることで、動けるカラダ、ケガを予防できるカラダへと進化させることを目的としたトレーニングプランです。
体幹トレーニングヨガ	金	20:00~21:00	研修室① 15名	3	筋力トレーニングとヨガを組み合わせ、衰えがちな筋力を向上させましょう。

※運動強度 1(低) ~ 5(高)



## 川崎市宮前スポーツセンター

指定管理者：みやまえフューチャーデザインパートナーズ

TEL:044-976-6350



HPIはこちら