

2026年 7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
			◇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&姿勢改善 12:30~13:30 ◇コアエクササイズ 13:45~14:45	◇練功&姿勢改善 10:00~11:00 ◇大人のアクティブフィット 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	
			「健康麻雀&体操」は予約制 前月10日~開催前日まで受付			
5	6	7	8	9	10	11
	□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&姿勢改善 12:30~13:30 ◇コアエクササイズ 13:45~14:45	◇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&姿勢改善 12:30~13:30 ◇コアエクササイズ 13:45~14:45	◇練功&姿勢改善 10:00~11:00 ◇大人のアクティブフィット 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	
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&姿勢改善 12:30~13:30 ◇コアエクササイズ 13:45~14:45	◇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&姿勢改善 12:30~13:30 ◇コアエクササイズ 13:45~14:45	◇練功&姿勢改善 10:00~11:00 ◇大人のアクティブフィット 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
	祝日 ~海の日~	◇健康麻雀&体操 9:00~11:30 ◇練功&姿勢改善 12:30~13:30 ◇コアエクササイズ 13:45~14:45	◇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 休講	◇練功&姿勢改善 12:30~13:30 ◇コアエクササイズ 13:45~14:45	◇練功&姿勢改善 10:00~11:00 ◇大人のアクティブフィット 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 休講	
26	27	28	29	30	31	
	休館日	◇健康麻雀&体操 9:00~11:30 ◇練功&姿勢改善 12:30~13:30 ◇コアエクササイズ 13:45~14:45	◇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&姿勢改善 12:30~13:30 ◇コアエクササイズ 13:45~14:45	◇練功&姿勢改善 10:00~11:00 ◇大人のアクティブフィット 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	

- 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。

各種目の詳細は
裏面にございます



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



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。
大人のアクティブフィット	金	11:15~12:00	研修室① 15名	1	誰でもできる簡単な有酸素運動で、体力に自信がなくても安心して参加できます。無理のない動きで、楽しく体を動かしながら健康づくりをサポートします。

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&姿勢改善	火 木 金	12:30~13:30 12:30~13:30 10:00~11:00	研修室① 15名	2	ゆったりとした音楽に合わせ、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。姿勢改善のため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。
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	火 木	13:45~14:45 13:45~14:45	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