

☆ 2026年 10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
				◇ <u>練功&姿勢改善</u> 12:30~13:30 ◇ <u>コアエクササイズ</u> 13:45~14:45	◇ <u>練功&姿勢改善</u> 10:00~11:00 ◇ <u>大人のアクティブフィット</u> 11:15~12:00 ◇ <u>コンディショニングトレーニング</u> 13:00~13:45 ◇ <u>フレイル予防体操</u> 14:00~15:00 ◇ <u>体幹トレーニングヨガ</u> 20:00~21:00	
4	5	6	7	8	9	10
	□ <u>健康麻雀&体操</u> 12:15~14:45 ◇ <u>コンディショニング</u> <u>トレーニング</u> 13:00~13:45 ◇ <u>リズム体操</u> 14:00~15:00	◇ <u>健康麻雀&体操</u> 9:00~11:30 ◇ <u>練功&姿勢改善</u> 12:30~13:30 ◇ <u>コアエクササイズ</u> 13:45~14:45	◇ <u>ピラティス</u> 12:45~13:30 ◇ <u>ZUMBA</u> 14:00~14:45 ◇ <u>HITTトレーニング+</u> <u>筋膜リリース</u> 18:15~18:45 ◇ <u>アンチエイジングヨ</u> <u>ガ</u> 19:00~20:00	◇ <u>練功&姿勢改善</u> 12:30~13:30 ◇ <u>コアエクササイズ</u> 13:45~14:45	◇ <u>練功&姿勢改善</u> 10:00~11:00 ◇ <u>大人のアクティブフィット</u> 11:15~12:00 ◇ <u>コンディショニングトレーニング</u> 13:00~13:45 ◇ <u>フレイル予防体操</u> 14:00~15:00 ◇ <u>体幹トレーニングヨガ</u> 20:00~21:00	
11	12	13	14	15	16	17
	祝日 ～スポーツの日～	◇ <u>健康麻雀&体操</u> 9:00~11:30 ◇ <u>練功&姿勢改善</u> 12:30~13:30 ◇ <u>コアエクササイズ</u> 13:45~14:45	◇ <u>ピラティス</u> 12:45~13:30 ◇ <u>ZUMBA</u> 14:00~14:45 ◇ <u>HITTトレーニング+</u> <u>筋膜リリース</u> 18:15~18:45 ◇ <u>アンチエイジングヨ</u> <u>ガ</u> 19:00~20:00	◇ <u>練功&姿勢改善</u> 12:30~13:30 ◇ <u>コアエクササイズ</u> 13:45~14:45	◇ <u>練功&姿勢改善</u> 10:00~11:00 ◇ <u>大人のアクティブフィット</u> 11:15~12:00 ◇ <u>コンディショニングトレーニング</u> 13:00~13:45 ◇ <u>フレイル予防体操</u> 14:00~15:00 ◇ <u>体幹トレーニングヨガ</u> 20:00~21:00	
18	19	20	21	22	23	24
	□ <u>健康麻雀&体操</u> 12:15~14:45 ◇ <u>コンディショニング</u> <u>トレーニング</u> 13:00~13:45 ◇ <u>リズム体操</u> 14:00~15:00	◇ <u>健康麻雀&体操</u> 9:00~11:30 ◇ <u>練功&姿勢改善</u> 12:30~13:30 ◇ <u>コアエクササイズ</u> 13:45~14:45	◇ <u>ピラティス</u> 12:45~13:30 ◇ <u>ZUMBA</u> 14:00~14:45 ◇ <u>HITTトレーニング+</u> <u>筋膜リリース</u> 18:15~18:45 ◇ <u>アンチエイジングヨ</u> <u>ガ</u> 19:00~20:00	◇ <u>練功&姿勢改善</u> 12:30~13:30 ◇ <u>コアエクササイズ</u> 13:45~14:45	◇ <u>練功&姿勢改善</u> 10:00~11:00 ◇ <u>大人のアクティブフィット</u> 11:15~12:00 ◇ <u>コンディショニングトレーニング</u> 13:00~13:45 ◇ <u>フレイル予防体操</u> 14:00~15:00 ◇ <u>体幹トレーニングヨガ</u> 20:00~21:00	
25	26	27	28	29	30	31
	休館日	◇ <u>健康麻雀&体操</u> 9:00~11:30 ◇ <u>練功&姿勢改善</u> 12:30~13:30 ◇ <u>コアエクササイズ</u> 13:45~14:45	◇ <u>ピラティス</u> 12:45~13:30 ◇ <u>ZUMBA</u> 14:00~14:45 ◇ <u>HITTトレーニング+</u> <u>筋膜リリース</u> 18:15~18:45 ◇ <u>アンチエイジングヨ</u> <u>ガ</u> 19:00~20:00	◇ <u>練功&姿勢改善</u> 12:30~13:30 ◇ <u>コアエクササイズ</u> 13:45~14:45	◇ <u>コンディショニングトレーニング</u> 13:00~13:45 ◇ <u>体幹トレーニングヨガ</u> 20:00~21:00 <休講> ◇ <u>大人のアクティブフィット</u> ◇ <u>練功&姿勢改善</u> ◇ <u>フレイル予防体操</u>	

- 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



☆ 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。

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



HPはこちら