☆ 2026年　12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 ◇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	2 ◇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	3 ◇練功＆姿勢改善 12:30～13:30 ◇コアエクササイズ 13:45～14:45	4 ◇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 ＜休講＞ ◇体幹トレーニングヨガ	5
6	7 □健康麻雀＆体操 12:15～14:45 ＜休講＞ ◇コンディショニングトレーニング ◇リズム体操	8 □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	9 □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 ＜休講＞ ◇ピラティス ◇ZUMBA	10 □練功＆姿勢改善 12:30～13:30 □コアエクササイズ 13:45～14:45	11 □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 ＜休講＞ ◇体幹トレーニングヨガ	12
13	14 □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	15 ◇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	16 ◇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	17 ◇練功＆姿勢改善 12:30～13:30 ◇コアエクササイズ 13:45～14:45	18 ◇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 ＜休講＞ ◇体幹トレーニングヨガ	19
20	21 □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	22 ◇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	23 ◇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	24 ◇練功＆姿勢改善 12:30～13:30 ◇コアエクササイズ 13:45～14:45	25 ◇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 ＜休講＞ ◇体幹トレーニングヨガ	26
27	28	29	30	31		

「健康麻雀＆体操」は予約制
前月10日～開催前日まで受付

休館日

年末年始休館日
12月29日(火)～1月3日(日)

12月7日(月)～11日(金)
設備改修工事のため、
研修室１から研修室２へと
開催場所が変更となります。
ご了承ください。

●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

宮前スポーツセンター
Miyamae Sports Center

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

☆ 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 NEW	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） NEW	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 NEW	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て、衰えがちな筋力を向上させましょう。

※運動強度　1（低）～　5（高）

宮前スポーツセンター
Miyamae Sports Center

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