

週間プログラムスケジュール

2026年4月～

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
会場	地域交流センター 大会議室	地域交流センター 大会議室	地域交流センター 大会議室	孺恋高校 トレーニングセンター	地域交流センター 大会議室
10:00 - 11:00	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 黄色枠のプログラム(10:00～15:00の間)は、 60歳以上の方を対象とさせていただきます。 ご了承ください。 </div>				10:00~10:40 ★ トレーニング シニア <small>大前活性化センター</small>
11:00 - 12:00					
12:00 - 13:00					
13:00 - 14:00		13:20~14:00 ★ トレーニング シニア <small>大前活性化センター</small>		13:15~14:00 ★★ BODYPUMPテック&30 <small>地域交流センター</small>	
14:00 - 15:00				14:15~15:00 ★★ Group Centergy45 <small>地域交流センター</small>	

18:00 - 19:00		18:30~19:15 ★★ Group Centergy45	18:30~19:00 ★★ BODYPUMP30	18:30~19:15 ★★ トレーニング男性限定	18:20~19:00 ★★ トレーニング 初心者
19:00 - 20:00	19:00~19:45 ★★★ Group Fight45	19:25~19:55 ★★★ BODYATTACK30	19:15~19:45 ★★★ BODYATTACK30	19:20~20:05 ★★ トレーニングダイエット	19:10~19:40 ★★★ Group Fight30
20:00 - 21:00	20:00~20:30 ★★ Group Centergy30	20:10~20:40 ★★ BODYPUMP30	19:55~20:40 ★★★ Group Fight45		19:55~20:40 ★★ Group Centergy45

プログラム参加のご案内

チケット予約・参加方法

- 1 「つまポケ」アプリを取得
- 2 ご希望のチケットを選択
- 3 必要事項を入力 (初回以降は保存ができます)
- 4 決済画面へ進みお支払い方法を選択 (クレジット・ペイペイ・d払い・au払い)
※10:00~15:00のクラスは現地でお支払い手続きをお願いいたします。
- 5 予約確定 ※クラス開始後のキャンセル返金はできません。ご了承ください。
- 6 ご来場時に【予約履歴】からチェックインを登録

アプリ取得・各種情報発信はこちらのQRコードから



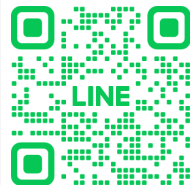
「つまポケ」android



「つまポケ」iPhone



「健康増進」インスタ



「健康増進」ライン

注意事項

- ・各プログラムは天候や諸事情により、変更や休講となる場合がございます。
- ・10:00~15:00までのプログラム(黄色枠のプログラム)は60歳以上の方を対象とし、参加費は現地で回数券のご購入または現金でのお支払いをお願いいたします。
- ・その他のプログラムは、チケット選択後、参加費の決済を完了してご予約が確定いたします。クラス開始時間後のキャンセル返金はできません。ご了承ください。
- ・強度マーク☆~★★★★は目安です。ご希望の内容やその日の体調等を考慮してお選びいただき、プログラムを楽しみましょう。

プログラム



GROUP
M fight

★★★★ 有酸素系

エネルギッシュな音楽に合わせてパンチやキックなど格闘技の動きを楽しむクラス。シェイプアップやストレス発散にオススメ！



LESMILLS
BODYATTACK

★★★★ 有酸素系

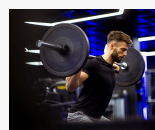
効率よく有酸素運動や筋トレを楽しむ究極のカーディオクラス！終わった後まで脂肪燃焼効果が続き、爽快感で満たされます！



LESMILLS
BODYPUMP

★★ 筋トレ系

世界最速のシェイプアッププログラム！調節可能なバーベルで行う筋トレは、身体を強くして骨やお肌の健康維持にも期待大！



トレーニング(男性限定・ダイエット) ★★ 筋トレ系

マイペースでやりたい方向け！自分で行うトレーニングと、トレーナーと一緒に行うトレーニングで目指す身体を作ります。



トレーニング(初心者) ★☆ 筋トレ&調整系

運動を始めよう、と思ったらこちら！機能的に動ける身体を目指して、トレーナーと一緒にエクササイズを行います。



GROUP
CENTERGY

★★☆ 調整系

ヨガやピラティスの動きを音楽に合わせて楽しみます。筋持久力や柔軟性up、心身のリフレッシュにオススメ！



トレーニング(シニア) ★ 筋トレ&調整系

シニア向けに、いつまでも元気に動ける身体づくりを目指すクラス。筋トレや脳活、心を元気にするエクササイズ等を行います。