

# 2025年6月 プロjectionワークアウト (タイムスケジュール)

【問合せ先】 名古屋市体育館 TEL：052-872-6655（指定管理者：シンコースポーツ株式会社）

| 利用可能日カレンダー |      |    |    |    |    |    |
|------------|------|----|----|----|----|----|
|            | 2025 | 年  | 6  | 月  |    |    |
| 月          | 火    | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
| 26         | 27   | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  |
| 2          | 3    | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9          | 10   | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16         | 17   | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23         | 24   | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30         | 1    | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |

利用不可

祝日(18時閉館)

18時閉館

※休館日：第1・3・5 月曜日(祝日を除く)

※大会・イベントの都合上、休館日以外も利用できない日があります。

※車で来館される方へのご案内(2024年1月より変更)



→駐車場満車(45台)の可能性あり(大会、イベントあり)  
事前に駐車スペースの確保はできません、予めご了承下さい。

|                           |                                                                 |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| スローストレッチ (15分程度) 運動強度：★☆☆ | 初心者向けのゆったりとしたストレッチ。筋肉の柔軟性を高め、怪我の予防や疲労回復効果が期待できます。               |
| シンキングヨガ (30分程度) 運動強度：★★☆  | シンプルで流れのあるヨガで構成。自分自身の呼吸に意識を向け、自律神経の乱れや体のバランスを整えながら動いていきます。      |
| コアコントロール (30分程度) 運動強度：★★☆ | バレエの動きを取り入れたストレッチとコンデショニング。流れる動作から柔軟性、体幹を意識したバランス感覚を身につけます。     |
| ビートボックス (30分程度) 運動強度：★★★  | ボクシングの動きをベースに格闘技の要素をプラスした高強度エクササイズ。有酸素運動と無酸素運動を組み合わせ全身の筋肉を使います。 |

※すべてのプログラムにおいて、通常プログラム(ヨガ、コアトレ、ビート…30分程度)の後に、5分間映像停止の休憩を挟み、ストレッチのプログラム(15分程度)があります。ストレッチはご自身の必要に応じて実施してください。

【定員】 4名 (ビートボックスは3名まで)

| 時刻    | 月曜日                            | 火曜日                            | 水曜日                            | 木曜日                            | 金曜日                            | 土曜日                            | 日曜日                            |
|-------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 10:00 | ヨガ&ストレッチ<br>(10:00~10:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(10:00~10:50) | コア&ストレッチ<br>(10:00~10:50)      | ヨガ&ストレッチ<br>(10:00~10:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(10:00~10:50) | コア&ストレッチ<br>(10:00~10:50)      | ヨガ&ストレッチ<br>(10:00~10:50)      |
| 11:00 | ビートボックス&ストレッチ<br>(11:00~11:50) | コア&ストレッチ<br>(11:00~11:50)      | ヨガ&ストレッチ<br>(11:00~11:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(11:00~11:50) | コア&ストレッチ<br>(11:00~11:50)      | ヨガ&ストレッチ<br>(11:00~11:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(11:00~11:50) |
| 12:00 | コア&ストレッチ<br>(12:00~12:50)      | ヨガ&ストレッチ<br>(12:00~12:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(12:00~12:50) | コア&ストレッチ<br>(12:00~12:50)      | ヨガ&ストレッチ<br>(12:00~12:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(12:00~12:50) | コア&ストレッチ<br>(12:00~12:50)      |
| 13:00 | ヨガ&ストレッチ<br>(13:00~13:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(13:00~13:50) | コア&ストレッチ<br>(13:00~13:50)      | ヨガ&ストレッチ<br>(13:00~13:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(13:00~13:50) | コア&ストレッチ<br>(13:00~13:50)      | ヨガ&ストレッチ<br>(13:00~13:50)      |
| 14:00 | ビートボックス&ストレッチ<br>(14:00~14:50) | コア&ストレッチ<br>(14:00~14:50)      | ヨガ&ストレッチ<br>(14:00~14:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(14:00~14:50) | コア&ストレッチ<br>(14:00~14:50)      | ヨガ&ストレッチ<br>(14:00~14:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(14:00~14:50) |
| 15:00 | コア&ストレッチ<br>(15:00~15:50)      | ヨガ&ストレッチ<br>(15:00~15:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(15:00~15:50) | コア&ストレッチ<br>(15:00~15:50)      | ヨガ&ストレッチ<br>(15:00~15:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(15:00~15:50) | コア&ストレッチ<br>(15:00~15:50)      |
| 16:00 | ヨガ&ストレッチ<br>(16:00~16:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(16:00~16:50) | コア&ストレッチ<br>(16:00~16:50)      | ヨガ&ストレッチ<br>(16:00~16:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(16:00~16:50) | コア&ストレッチ<br>(16:00~16:50)      | ヨガ&ストレッチ<br>(16:00~16:50)      |
| 17:00 | ビートボックス&ストレッチ<br>(17:00~17:50) | コア&ストレッチ<br>(17:00~17:50)      | ヨガ&ストレッチ<br>(17:00~17:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(17:00~17:50) | コア&ストレッチ<br>(17:00~17:50)      | ヨガ&ストレッチ<br>(17:00~17:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(17:00~17:50) |
| 18:00 |                                | ヨガ&ストレッチ<br>(18:00~18:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(18:00~18:50) | コア&ストレッチ<br>(18:00~18:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(18:00~18:50) | ビートボックス&ストレッチ<br>(18:00~18:50) |                                |
| 19:00 |                                | ビートボックス&ストレッチ<br>(19:00~19:50) | コア&ストレッチ<br>(19:00~19:50)      | コア&ストレッチ<br>(19:00~19:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(19:00~19:50) | コア&ストレッチ<br>(19:00~19:50)      |                                |
| 20:00 |                                | コア&ストレッチ<br>(20:00~20:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(20:00~20:50) | ビートボックス&ストレッチ<br>(20:00~20:50) | コア&ストレッチ<br>(20:00~20:50)      | ビートボックス&ストレッチ<br>(20:00~20:50) |                                |
| 21:00 |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                |