

お手軽教室 スケジュール

2019年1月

受付開始
9:30より

時間	火			水			木			金			土			日曜日 教室 9:30	
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール		
9:30	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	日曜日 教室 9:30	
10:00	はじめて 太極拳 王	膝腰スッキリ マット 森下 ↓ ダンベル体操 斉藤	定員45名 10:30 10:35	スッキリ体操 森下			太極拳 王				定員45名 すっきり ストレッチ ↓ 本村 ひきしめ ボディ		センター スタッフ ラジオ体操				
11:00	初心者 エアロ 吉岡	11:10 11:25 11:40 11:45	初級 週の泳法 ↓ 上級 週の泳法 斉藤	おまかせ マット 為房	11:10 11:20	11:30	定員50名 マット オリジナル 本村	しっかり 元気健脚 高橋	11:05 11:35	オリジナル エアロ 井本	11:25 11:55	11:05	10:15 ストレッチ ヨガ 片山 定員50名				
12:00	エンジョイ フラ 吉岡	12:30 12:30		やさしい エアロ 泉	12:05 12:25 12:45	12:05	かんたん エアロ 本村	12:15 12:20 12:40	12:10	シェイプヨガ 井本 定員50名	12:30	12:05	かんたん エアロ 片山	11:15 11:25			
13:00	ストレッチ ヨガ 片山 定員50名	12:50 定員40名 ↓ ひきしめ ステップ 森下	13:15 13:45	なかなか エアロ 泉	13:30 13:35 13:50	4月、10月に 健脚度測定を 行います。	ちよっと がんばる エアロ 伊藤	13:10 13:45	13:15	13:05 やさしい エアロ 高橋	13:50 ↓ ストレッチ ポール ↓ エンジョイ フラ 吉岡	13:55 14:15 14:20	12:25	エンジョイ ステップ センタースタッフ	12:25		
14:00	ちよっと がんばる エアロ 菊本	14:10 ↓ すわって 健脚体操 川上	14:30 14:45 15:15	オリジナルヨガ or ピラティス 岩坪 定員50名	14:10 14:40 14:45	14:10	バレトン or ポール・ド・ブラ 岩坪	14:15 14:15 14:45	14:15	14:15 ストレッチ ポール ↓ エンジョイ フラ 吉岡	14:40 14:45 15:05 15:15	12:55	オリジナル エアロ 吉田青世	13:05 13:10 13:40 13:45	12:25		
15:00																	
16:00	<p>お手軽教室の参加について</p> <p>途中の入退場はご遠慮ください。 やむを得ない場合のみ、安全面を考慮して、教室開始後“5分まで”の入場を可とします。</p>																
17:00	<p>水泳教室はご自身の級に合ったクラスを受講ください。他の級の受講はご遠慮願います。</p>																
18:00																土・日・祝日 終了 18:00	
19:00	シンプル エアロ 菊本	18:50 19:20 19:30		リフレッシュ ヨガ 三宅	19:10 19:50 19:55	18:35	ピラティス 松永	18:45 19:30	19:35	ダンス エアロ 小室	19:40 20:30	18:50	ストレッチ ポール センタースタッフ	14:10	14:25 14:30		
20:00	なかなか エアロ 井本	19:40 20:10 20:15	エンジョイ アクア 高橋	やさしい エアロ	20:35 20:40 20:45	19:05	ステップアップ 四泳法 中上級 井上	19:40 19:35 20:10	19:40	アルティメット ボクシング RIKIYA	20:40 20:45	19:20	かんたん エアロ 片山	12:05	12:25		
21:00	パワーヨガ 井本 定員50名	21:25	初級 週の泳法 ↓ 基礎 スィム 谷口	オリジナル エアロ 吉田青世	21:30							14:40	オリジナル エアロ 吉田青世	13:10 13:10	13:40 13:45		
22:00																	

詳細は別紙をご覧ください

初心者向けプログラム

内容時間変更

担当変更

予約は必要ありません！
祝祭日のメニューは
変更となります。
別紙をご覧ください。

教室の代行や内容変更などの
詳細はセンター掲示板、または
ホームページをご覧ください

終了 22:00

楽しいヨガも
あります

第1、3、5週はバレトンを
第2、4週はポール・ド・ブラ
を行います。

第1、3、5週はオリジナルヨガを
第2、4週はピラティスを行います。

スタジオプログラム

教室名	対象	内容
ストレッチポール	どなたでもO.K.	ストレッチポールを使って体をほぐすプログラムです ポールの定員30名
マットオリジナル		ヨガ、ピラティスなどの動きを取り入れた担当インストラクター、オリジナルのプログラムです。
ストレッチヨガ		ストレッチを中心に組み立てたヨガのプログラムです。
リラックスヨガ		最後はゆっくりリシャバ・アーサナで脱力してスッキリしましょう。
リフレッシュヨガ		リフレッシュを意識したヨガ中心のプログラムです。
オリジナルヨガ		担当インストラクターオリジナルのヨガプログラムです。 * 金曜日は笑いヨガもあります。
シェイプヨガ		リラックスとひきしめを組み合わせ、シェイプアップを意識したヨガのプログラムです。
パワーヨガ		パワー系のひきしめを意識したヨガのプログラムです。身体をほぐし、太陽礼拝を行います。
ピラティス		体の奥深くにある深層筋にフォーカスをあてたプログラムです。内側から体を活性化していきます。
太極養生体操		どなたでもO.K.
はじめて太極拳	初心者	今から太極拳をはじめようという方におすすめです。
太極拳	初～中級	中国直伝の太極拳を楽しみましょう。

マットの定員50名

教室名	対象	内容
エンジョイフラ	どなたでもO.K.	ハワイアンソングによってフラダンスを楽しみましょう。 * 金曜日は基礎編です。
ポール・ド・フラ		バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズです。
バレトン		フィットネスとバレエの要素を組み合わせた有酸素運動です。
アルティメットボクシング		ボクシングの動きをベースに様々な格闘技の動きを取り入れたプログラムです。
初心者エアロ	初心者	エアロビクスは、はじめてという方、ゆっくり体を動かしていきます。
シンプルエアロ	初 級	マイペースでリズムに合わせて体を動かしていきます。
かんたんエアロ		
やさしいエアロ	初中級	エアロビクスに慣れてきた方におすすめです。ちょっとだけ強度を上げていきましょう。
ちょっとがんばるエアロ		様々なバリエーションのステップや音楽に合わせてエアロビクスを楽しみましょう。
エンジョイエアロ		担当インストラクターオリジナルのプログラムです。様々なバリエーションのステップを楽しみましょう。
オリジナルエアロ	中 級	ダンスの基礎的な動きやステップを音楽を楽しみながらマスターしましょう。
ダンスエアロ		
なかなかエアロ	中 級～	エアロビクスをもっと知りたい方、テンポを上げて体を動かしていきます。

ジムプログラム

ラジオ体操	どなたでもO.K.	ラジオ体操をしましょう。	
スッカリ体操		ストレッチ中心に体をほぐしていきます。	
ダンベル体操		ダンベルを使って、筋力トレーニングを行います。	
すっきりストレッチ		ストレッチ中心に体をほぐすプログラムです。	
膝腰スッカリマット		膝痛、腰痛の予防、改善を意識したプログラムです。	
おまかせマット		マットでストレッチや筋力トレーニングを行います。	
すわってスッカリ体操	高齢者 低体力の方 立位での運動が 困難な方	イスに座ってストレッチを中心に体を動かしましょう。	
すわってルンルンピクス		イスに座って音楽にあわせて楽しく体を動かしましょう。	
すわって健脚ストレッチ		イスに座ってストレッチを中心に体を動かしましょう。	
すわって健脚体操		すわってできる体操を中心に、より健康な脚をつくって元気で長生きを目指していく教室です。	
しっかり元気健脚	どなたでもO.K.	全身をしっかり鍛えていく教室です。	
ひきしめサーキット		ひきしめメニューとウォーキング、ジョギングを合わせたプログラムです。	
ひきしめボディ		ダンベル、チューブ、ミニボールなどを用いて、ひきしまった体づくりをしましょう。	
やさしいステップ		マイペースで動いていきましょう。	
ひきしめステップ		ひきしめを意識したプログラムです。	
エンジョイステップ		ステップに慣れた方	様々なバリエーションのステップを楽しみましょう。
レッツジョギング		15分程度走ることができる方	みんなで楽しく走りましょう。

定員45名

ステップの定員40名

* 定員のある教室は定員に達し次第参加できません。

プールプログラム

基本の水中運動	泳力はまったく ありません どなたでもO.K.	基本的な水中歩行を行うプログラムです。	
膝腰スッカリ水中運動		膝痛、腰痛の予防、改善を意識したプログラムです。	
アクアサーキット		ひきしめ運動を意識して体を動かし、鍛えていきましょう。	
アクアピクス		音楽に合わせて体を動かしていきます。	
エンジョイアクア			
超初級	泳げない方 水がこわい方	水泳の基本動作を中心に練習していきます。	
初 級	週の泳法	泳げない方 多少泳げても 息つきがでない方	各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。 * 水曜日はクロールを練習します。
初中級	週の泳法	基礎	各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。 * 火曜日はクロールを練習します。
		スイム	各泳法の基礎をじっくり練習していきます。
中 級	週の泳法	1往復46mを 泳げる方	各泳法をしっかりと泳ぎこんでいきます。
		レッツ四泳法	各泳法を美しく泳ぐことを 目指していきます。
中上級	インターバル ステップアップ 四泳法	1往復46mを 泳げる方	四泳法を楽しく泳ぎましょう。
			さらに泳力を上げることを目指しましょう。 フォームチェック、ターンなどの各種テクニックの習得および泳力アップを目指します。
上 級	週の泳法	2往復100m以上を 泳げる方	さらに泳力を上げることを目指しましょう。
		四泳法 スキルアップ 四泳法	四泳法を泳いでいきましょう。 今よりも楽にきれいに四泳法を スキルアップさせていきましょう。

週の泳法
1週間交代で
練習します
・クロール
・平泳ぎ
・背泳ぎ
・バタフライ