

お手軽教室 スケジュール

2019年2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 定員45名		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		ラジオ体操 センター スタッフ			詳細は別紙を ご覧ください
11:00	初心者 エアロ 吉岡	ダンベル体操 斉藤		やさしい ステップ 為房 定員40名			しっかり 元気健脚 高橋			オリジナル エアロ 井本			10:10 ストレッチ ヨガ 片山 定員50名			
12:00	エンジョイ フラ 吉岡		初級 週の泳法 斉藤	おまかせ マット 為房			マット オリジナル 本村			11:45 11:55		11:05 11:35	かんたん エアロ 片山			
13:00	ストレッチ ヨガ 片山 定員50名	ひきしめ ステップ 森下		やさいい エアロ 泉	おまかせ 森下		かんたん エアロ 本村			12:15 12:20		12:05 12:40	エンジョイ ステップ センタースタッフ			
14:00	すわって 健脚体操 川上			なかなか エアロ 泉	すわって ストレッチ 高橋		ちょっと がんばる エアロ 伊藤			13:10 13:35		13:15 13:45	オリジナル エアロ 吉田青世			
15:00	ちょっと がんばる エアロ 菊本			オリジナルヨガ or ピラティス 岩坪	すわって 健脚体操 高橋		バレトン or ボル・ド・ブラ 岩坪			14:15 14:15		14:10 14:45	ストレッチ ボール センタースタッフ			
16:00	お手軽教室の 参加について			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。			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。			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。			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。			
17:00	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。															
18:00																土・日・祝日 終了 18:00
19:00	シンプル エアロ 菊本			ひきしめ ボディ 斉藤			ピラティス 松永				ひきしめ サーキット 高橋					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。
20:00	なかなか エアロ 井本			リフレッシュ ヨガ 三宅			ダンス エアロ 小室				ちょっと がんばる エアロ 片山					
21:00	パワーヨガ 井本 定員50名			オリジナル エアロ 吉田青世			アルティメット ボクシング RIKIYA				オリジナルヨガ 片山 定員50名					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
22:00											終了 22:00					

初心者向けプログラム

内容時間変更

担当変更

楽しいヨガも
あります

第1、3、5週はバレトンを
第2、4週はボル・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。

4月、10月に
健脚測定を
行います。

終了 22:00

スタジオプログラム

教室名	対象	内容	
ストレッチボール	どなたでもO.K.	ストレッチボールを使って体をほぐすプログラムです	ボールの定員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。	マットの定員50名
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る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。	

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合わせてフラダンスを楽しみましょう。 * 金曜日は基礎編です。
ボル・ド・ブラ		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	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。	定員45名
スッキリ体操		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。	
膝腰スッキリマット		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。	
すわってスッキリ体操	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。	定員45名
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。	どなたでもO.K.	ステップの定員40名
しっかり元気健脚	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、ジョギングを組み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 問いません どなたでもO.K.	基本的水中歩行を行うプログラムです。	基本的な水中歩行を行うプログラムです。 膝痛、腰痛の予防、改善を意識したプログラムです。 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。 音楽に合わせて体を動かしていきます。
膝腰スッキリ水中運動				
アクアサーキット				
アクアピクス				
エンジョイアクア				
超初級	泳げない方 水がこわい方	泳げない方 多少泳げても 息づぎができない方	水泳の基本動作を中心に練習していきます。	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
初級	週の泳法	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。	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。	
		おまかせ	片道23mから1往復46mを泳げる方	
初中級	基礎 スイム	インストラクターにおまかせのメニューを練習していきます。	各泳法の基礎をじっくり練習していきます。 各泳法をしっかり泳ぎこんでいきます。	
		週の泳法	1往復46mを泳げる方	
中級	週の泳法	各泳法を美しく泳ぐことを目指していきます。	各泳法を美しく泳ぐことを目指していきます。	
		レツツ四泳法	泳げる方	
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	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。	
		週の泳法	2往復100m以上を泳げる方	
上級	四泳法 スキルアップ 四泳法	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	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。	