

お手軽教室 スケジュール

2019年5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	
10:00	はじめて 太極拳 王	膝腰スッキリ マット 森下 10:30 ダンベル体操 斉藤 10:35	定員45名 10:30 10:35	スタジオ	スッカリ体操 森下 10:30 やさしい ステップ 為房 10:40	定員40名 10:30 10:40	スタジオ	太極拳 王			ジム	定員45名 すっきり ストレッチ 本村 10:40 オリジナル エアロ 井本 11:40	ジム	ラジオ体操 センター スタッフ 10:10		
11:00	初心者 エアロ 吉岡 11:10 エンジョイ フラ 吉岡 11:40 11:45	11:05 初級 週の泳法 斉藤 11:25 11:55	11:05 11:25 11:40 11:45	スタジオ	おまかせ マット 為房 11:10 11:20 やさしい エアロ 泉 11:50 12:05	11:10 11:20 11:30 12:05	スタジオ	定員50名 マット オリジナル 本村 11:45 かんたん エアロ 本村 12:15 12:20	11:05 11:35 12:10 12:40	11:05 11:35 12:10 12:40	ジム	11:25 超初級 森下 11:55 12:30	ジム	10:15 ストレッチ ヨガ 片山 定員50名 11:15 11:25 かんたん エアロ 片山 12:05 エンジョイ ステップ センタースタッフ 12:15 12:55	10:10 11:15 11:25 12:05 12:25	
12:00	ストレッチ ヨガ 片山 定員50名 12:50	ひきしめ ステップ 森下 13:10 13:40	13:10 13:40	スタジオ	なかなか エアロ 泉 12:35 すわって ストレッチ 高橋 13:30 13:35 13:50	12:35 13:30 13:35 13:50	スタジオ	13:10 ちょっと がんばる エアロ 伊藤 13:10 13:45	13:15 13:45	13:15 13:45	ジム	13:05 すわって スッカリ体操 吉岡 13:30 13:50 ストレッチ ポール 13:55 14:15 14:20 エンジョイ フラ 吉岡 14:40 14:45	ジム	13:10 オリジナル エアロ 吉田青世 13:40 13:45 14:10 ストレッチ ボール センタースタッフ 14:10 14:25 14:30 14:45	13:05 13:10 13:40 13:45 14:10 14:25 14:30 14:45	
13:00	13:50	定員40名		14:10 オリジナルヨガ or ピラティス 岩坪 定員50名	14:10 超初級・初級 クロール センタースタッフ 14:40 14:45 中級 週の泳法 高橋 15:15	14:10 14:40 14:45 15:15	14:15 14:15 14:45	14:15 14:45	14:15 14:45	14:15 14:45	ジム	15:05 15:15 15:15	ジム	13:05 13:10 13:40 13:45 14:10 14:25 14:30 14:45 15:15	13:05 13:10 13:40 13:45 14:10 14:25 14:30 14:45 15:15	
14:00	14:10 ちょっと がんばる エアロ 三尾 4月~8月担当	14:30 初中級 クロール 高橋 15:15	14:30 15:15	14:40 14:45	14:40 14:45	14:40 14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	ジム	14:40 14:45	ジム	14:10 14:25 14:30 14:45 15:15	14:10 14:25 14:30 14:45 15:15	
15:00	4月~8月担当	15:15		15:15	15:15	15:15					ジム	15:05 15:15 15:15	ジム	14:10 14:25 14:30 14:45 15:15	14:10 14:25 14:30 14:45 15:15	
16:00	<p>お手軽教室の参加について</p> <p>教室途中の入退場はご遠慮ください。 安全面を優先して、やむを得ない場合のみの途中退場、教室開始後“5分まで”の入場を可とします。</p> <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>															
17:00	<p>教室途中の入退場はご遠慮ください。 安全面を優先して、やむを得ない場合のみの途中退場、教室開始後“5分まで”の入場を可とします。</p>															
18:00	<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>															
19:00	初心者 エアロ 片山 4月~8月担当	18:50 19:20 19:30	18:50 19:20 19:30	19:10 リフレッシュ ヨガ 三宅 19:50 19:55	19:10 19:05 19:45 19:55	19:05 19:45 19:55	18:45 ピラティス 松永 19:30 19:40	18:45 19:30 19:40	18:45 19:30 19:40	18:45 19:30 19:40	ジム	18:50 ひきしめ サーキット 高橋 19:30	ジム	18:50 19:20	18:50 19:20	
20:00	なかなか エアロ 井本	19:40 20:10 20:15	19:40 20:10 20:15	20:35 オリジナル エアロ 吉田青世 21:30	20:35 20:40 20:45	20:35 20:40 20:45	20:30 ダンス エアロ 小室 20:40 21:30	20:30 20:40 21:30	20:30 20:40 21:30	20:30 20:40 21:30	ジム	20:20 20:30 20:50	ジム	20:10 中上級 インターバル 高橋 優海 20:50	20:10 20:50	
21:00	パワーヨガ 井本 定員50名	20:40 20:45	20:40 20:45	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	ジム	21:20	ジム	20:50	20:50	
22:00	<p>終了 22:00</p>															

詳細は別紙をご覧ください

初心者向けプログラム

土・日・祝日
終了 18:00

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

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 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。
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。
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る有酸素運動です。
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		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。	
スクイリ体操		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。	
すわってスクイリ体操		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、より健康な脚をつか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、ジョギングを組み合わせるプログラムです。	
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。	
膝腰スッキリ水中運動		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 息づきができない方	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	週のおまかせ 基礎 スイム
中 級	週の泳法	1往復46mを泳げる方	各泳法を美しく泳ぐことを目指していきます。 四泳法を楽しく泳ぎましょう。
		中 上 級	インターバル ステップアップ 四泳法
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