

# お手軽教室 スケジュール

2019年7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			センター スタッフ			詳細は別紙を「 <b>ご覧ください</b> 」
11:00	初心者 エアロ 吉岡	ダンベル体操 斉藤	初級 週の泳法 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			ラジオ体操			
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			オリジナル エアロ 井本			かんたん エアロ 片山			
13:00	ストレッチ ヨガ 片山 定員50名	定員40名	上級 週の泳法 斉藤	やさしい エアロ 泉			かんたん エアロ 本村			シェイプヨガ 井本 定員50名			かんたん エアロ 片山			
14:00	ちよっと がんばる エアロ 三尾 4月~8月担当	ひきしめ ステップ 森下		なかなか エアロ 泉			ちよっと がんばる エアロ 伊藤			すわって スッキリ体操 吉岡			オリジナル エアロ 吉田青世			
15:00		すわって 健脚体操 川上		オリジナルヨガ or ピラティス 岩坪 定員50名			バレトン or ボル・ド・ブラ 岩坪			ストレッチ ポール			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			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。			第1、3、5週はバレトン 第2、4週はボル・ド・ブラ を行います。			基礎			初心者向けプログラム			
17:00	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。															
18:00	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。															
19:00	初心者 エアロ 片山	4月~8月担当		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			初心者 エアロ 片山			
20:00	なかなか エアロ 井本	エンジョイ アクア 高橋		リフレッシュ ヨガ 三宅			ダンス エアロ 小室			ちよっと がんばる エアロ 片山			超初級・初級 森下			
21:00	パワーヨガ 井本 定員50名	初級 週の泳法 高橋 優海		やさしい エアロ			ステップアップ 四泳法 中上級 井上			オリジナル エアロ 片山			アカアピクス サーキット			
22:00		オリジナル エアロ 吉田青世		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 エアロ 片山 定員50名			中上級 インターバル 高橋 優海			
															終了 22:00	

日曜日  
教室  
9:30

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

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 <b>ポールの定員30名</b>
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の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・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。
かんたんエアロ	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。
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	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

教室名	対象	内容
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。
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きます。	
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

教室名	対象	内容
基本的水中運動	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		音楽に合わせて体を動かしていきます。
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。
		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。
初中級	おまかせ 基礎 スイム	片道23mから1往復46mを泳げる方 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。
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	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。
		さらに泳力を上げることを目指しましょう。
上級	週の泳法 四泳法 スキルアップ 四泳法	2往復100m以上を泳げる方 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