

お手軽教室 スケジュール

2020年3月6日(金) ~

受付開始
9:30より

日曜祝日
教室
9:30

詳細は別紙をご覧ください

9:30	スタジオ	火 ジム	プール	スタジオ	水 ジム	プール	スタジオ	木 ジム	プール	スタジオ	金 ジム	プール	スタジオ	土 ジム	プール	日曜祝日 教室 9:30
10:00	はじめて 太極拳 王	10:30 10:35 ダンベル体操 斉藤	← 定員45名	10:10 10:30 10:40 ラジオ体操 チューブ体操 森下	← 定員40名		太極拳 王			10:40 オリジナル エアロ 井本	10:30 10:35 すっきり ストレッチ 本村 ひきしめ ボディ	11:05	ストレッチ ヨガ 片山 ← 定員50名			
11:00	初心者 エアロ 吉岡	11:10 11:40 11:45 エンジョイ フラ 吉岡		11:10 11:20 11:50 おまかせ マット 為原	← 定員50名		11:05 11:35 しっかり 元気健脚 センタースタッフ			11:40 11:55 シェイプヨガ 井本 ← 定員50名		11:05	かんたん エアロ 片山	11:10 11:50 エンジョイ ステップ センタースタッフ		
12:00				12:45 やさしい エアロ 泉	← 定員45名		12:15 12:20 かんたん エアロ 本村			12:55 13:05 すわって スッキリ体操 吉岡	← 定員45名		12:45 12:50 オリジナル エアロ 吉田	12:35 12:50 エンジョイ ステップ センタースタッフ		
13:00	ストレッチ ヨガ 片山 ← 定員50名	13:10 13:40 ひきしめ ステップ 高橋		13:30 13:35 13:50 健康 ストレッチ 高橋 健康体操 すわって	← 定員45名	4月、10月に 健康測定を 行います。	13:10 13:15 13:45 ちょっと がんばる エアロ 伊藤	13:15 13:45 健康スッカリ マット センタースタッフ		13:45 13:55 やさしい エアロ 高橋 おまかせマット	13:30 13:35 13:55 すわって スッキリ体操 吉岡	← 定員45名	13:35 13:45 ストレッチ ボール センタースタッフ	13:20 13:35 13:45 エンジョイ フラ 吉岡	14:25 14:45 おまかせ アクア 高橋	
14:00	14:10 14:30 ちょっと がんばる エアロ 菊本	← 定員45名		14:10 14:30 オリジナルヨガ or ピラティス 岩坪 ← 定員50名			14:15 14:45 パレトン or ボル・ド・ブラ 岩坪	14:15 14:45 おまかせ アクア センタースタッフ		14:15 14:45 エンジョイ フラ 吉岡	14:15 14:45 おまかせ アクア 高橋		14:25 14:45 おまかせ アクア 高橋	← 定員30名		
15:00																
16:00																
17:00																
18:00																
19:00	18:50 シンプル エアロ 菊本	19:20 19:30 なかなか エアロ 井本	19:40 おまかせ アクア 米林	18:35 19:05 ひきしめ ボディ 斉藤	← 定員50名		18:45 19:30 ピラティス 松永	19:40 20:20 ダンス エアロ 小室	19:40 20:20 コンディショニング 川上	19:30 20:20 ちょっと がんばる エアロ 片山	18:50 19:20 ひきしめ サーキット 高橋		19:30 20:20 20:30 オリジナルヨガ 片山 ← 定員50名			
20:00				19:50 19:55 リフレッシュ ヨガ 三宅			20:30 20:40 アルティメット ボクシング RIKIYA	20:30 20:40 20:50 おまかせ アクア 松本		21:20						
21:00	21:25 パワーヨガ 井本 ← 定員50名			21:30 オリジナル エアロ 吉田												
22:00																

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週はパレトンを
第2、4週はボル・ド・ブラを
行います。

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。

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版、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。
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。
シェイブヨガ		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	どなたでもO.K.	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。
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。
太極養生体操	どなたでもO.K.	転倒予防に効果的な太極拳の要素を取り入れた健康体操です。
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。
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。
バレットン		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 いきましょう。
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しょう。 金曜日はストレッチもあります。
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しょう。

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。
チューブ体操		チューブを使って、筋力トレーニングを行います。
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		ストレッチを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。
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	どなたでもO.K.	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		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。 ステップの 定員40名
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

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		泳力はまったく 問いません どなたでもO.K.	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。		
アクアビクス			音楽に合わせて体を動かしていきましょう。		
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 息づきがでない方	各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。	➡	
	週の泳法	片道23mから1往復 46mを泳げる方	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。 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。	➡	
初中級	おまかせ				
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。	➡	
	インターバル	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。	➡	
おまかせ	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。				
ステップアップ 四泳法	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。				
中上級	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。		➡
	おまかせ	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。			
	四泳法	四泳法を泳いでいきましょう。			

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