

受付開始  
9:30よ

1

## お手軽教室 スケジュール

2020年3月6日（金）～

日曜祝日  
教室  
9:30

詳細は別紙を「」ご覧ください

9:30より		火	9:30より
時間	会場	ジム	プール
9:30	スタジオ		
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 1030 1035
11:00	初心者 エアロ 吉岡	ダンベル体操 齊藤	11:05
12:00	エンジョイ フラ 吉岡		
13:00	ストレッチ ヨガ 片山 定員50名	ひきしめ ステップ 高橋	定員40名 13:10 13:40
14:00	ちょっと がんばる エアロ 森本	すわって 健脚体操 川上	定員45名 14:30
15:00			
16:00			

スタジオ	ジム	プール
	 <b>ラジオ体操</b>  <b>チューブ体操</b>	 <b>森下</b>
10:10 10:30 10:40	 <b>やさしいステップ</b>  <b>筋肉</b>	 <b>定員 40名</b>
11:10	 <b>おまかせマット筋肉</b>	 <b>定員 50名</b>
	11:20	
	11:50	
 <b>やさしいエアロ泉</b> 12:45		
 <b>なかなかエアロ泉</b>	 <b>定員 45名</b>  <b>健脚</b>  <b>ストレッチ</b>  <b>高橋</b>  <b>すわって</b>  <b>健脚体操</b>	
14:10 <b>オリジナルヨガ</b> or <b>ピラティス</b> <b>岩坪</b>	 <b>定員 50名</b>	13:30 13:35 13:50

木	ジム	プール
スタジオ		
太極拳 王		
定員50名	しっかり 元気健脚 センタースタッフ	11:05
マット オリジナル 本村	11:45	11:35
かんたん エアロ 本村	12:15 12:20	
ちょっと がんばる エアロ 伊藤	13:10 膝腰スッキリ マット センタースタッフ	13:15 13:45
パレトン or ポル・ド・ブラ 岩坂	14:15 定員45名	14:15 14:45 おまかせ アクア センタースタッフ
第1、3、5週はパレトンを 第2、4週はポル・ド・ブラを行います。		

スタジオ	ジム	プール
	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	10:30 10:35 ひしめ ボディ	11:05
11:40		
11:55 シェイプヨガ 井本		
定員50名 12:55		
13:05 やさしい エアロ 高橋 13:45 おまかせマット	すわって スッキリ体操 吉岡	定員45名 13:30 13:35 すわって ルンルンピクス 定員45名 13:55
14:15 エンジョイ フラ 吉岡	14:15 基礎編	14:45 おまかせ アクア 高橋
15:15 太極 養生体操 王		

土 スタジオ	ジム	プール
ストレッチ ヨガ 片山 定員50名		
かんたん エアロ 片山 定員40名	11:10 11:50	
オリジナル エアロ 吉田 定員30名	12:45 13:20 13:35 13:45 14:25	エンジョイ ステップ センタースタッフ 12:35 アクアピクス センター スタッフ 13:20
ストレッチ ポール センタースタッフ		

## お手軽教室の 参加について

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。

Event	Start Time	End Time
シンプル エアロ 森本	18:50	19:00
なかなか エアロ 井本	19:20	19:30
パワーヨガ 井本 定員50名	20:30	20:40
おかげ アクリ 米林	20:40	21:25

定員50名	ひしみ ボディ 整薬	1835
リフレッシュ ヨガ	9:10	1905
三宅	1950 1955	
やさしい エアロ		
オリジナル エアロ 吉田	2035 2040	
	21:30	

教全開始後		5ヵ月	の入場
定員50名	18:45		
ピラティス 松永	19:30		走りにつながる 筋トレ＆ストレッチを 行います。
ダンス エアロ 小室	19:40	コンティショニング 川上	19:40
アルティメット ボクシング RIKIYA	20:30	2020	おまかせ アクア 松本
	20:40	2050	
	21:30		

ひきしめ サークット 高橋	1850
	1920
ちょっと がんばる エアロ 片山	1930
	2020
オリジナルヨガ 片山	2030
定員50名	2120

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

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。

土・日・祝日  
終了 18:00

內容時間來電

### 相当弯曲

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。 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。
マットオリジナル		ストレッチを中心としたヨガのプログラムです。
ストレッチヨガ		リフレッシュを意識したヨガ中心のプログラムです。
リフレッシュヨガ		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。
オリジナルヨガ		リラックスとほのめを組み合わせてシェイプアップを意識したヨガのプログラムです。
シェイプヨガ		パワー系のほの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。
パワーヨガ		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しょう。
ピラティス		マットでストレッチや筋力トレーニングを行います。
おまかせマット		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。
太極養生体操		今から太極拳をはじめようという方におすすめです。
はじめて太極拳	初心者	中国直伝の太極拳を楽しみましょう。
太極拳	初~中級	

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・クラ		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		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		
かんたんエアロ		マイベ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。
やさしいエアロ		
ちょっとがんばるエアロ		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。
エンジョイエアロ		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。
オリジナルエアロ	初中級	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。
ダンスエアロ		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。
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	ストレッチを中心としたヨガのプログラムです。	
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とした運動をしましょう。
すわってるんるんピクス		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とした運動をしましょう。
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る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.	全身をしっかりと鍛えていく教室です。
ひきしめサークル		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		マイベ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

膝腰スッキリ水中運動	泳力はまったく問いません どなたでもO.K.	膝痛、腰痛の予防、改善を意識したプログラムです。
アクアサークル		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	初級	水泳の基本動作を中心に練習していきます。
週の泳法		各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。
泳げない方 水がこわい方		各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。
初中級	週の泳法 おまかせ	各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。 * 金曜日はクロールを練習します。
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。
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しょう。
1往復46mを泳げる方		
インターパル おまかせ	中上級	さらに泳力を上げることを目指します。
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。
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。
週の泳法 おまかせ 四泳法	上級	さらに泳力を上げることを目指します。
2往復100m以上を泳げる方		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。
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