

お手軽教室 スケジュール

2020年4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 定員45名		ラジオ体操 森下	チューブ体操		太極拳 王				定員45名 すっきり ストレッチ 本村		ストレッチ ヨガ 片山 定員50名			
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 センタースタッフ 定員50名			オリジナル エアロ 井本	ひきしめ ボディ		かんたん エアロ 片山			
12:00	エンジョイ フラ 吉岡			おまかせ マット 為房 定員50名			マット オリジナル 本村			シェイプヨガ 井本 定員50名			エンジョイ ステップ センタースタッフ 定員40名			
13:00	ストレッチ ヨガ 片山 定員50名	定員40名		やさしい エアロ 泉 12:45			かんたん エアロ 本村			11:55 すわって スッキリ体操 吉岡 定員45名			オリジナル エアロ 吉田			
14:00	すわって 健脚体操 川上 定員45名	ひきしめ ステップ 高橋		なかなか エアロ 泉	すわって ストレッチ 高橋 定員45名		ちょっと がんばる エアロ 伊藤 定員45名			13:05 やさしい エアロ 森下	すわって スッキリ体操 吉岡 定員45名		ストレッチ ポール センタースタッフ 定員30名			
15:00	ちょっと がんばる エアロ 三尾	定員45名		14:10 オリジナルヨガ or ピラティス 岩坪 定員50名	健脚 ストレッチ 高橋 定員45名		バレトン or ポル・ド・ブラ 岩坪			13:45 おまかせ マット	13:30 すわって スッキリ体操 吉岡 定員45名		14:25 おまかせ アクア 高橋			
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>															
17:00																
18:00																
19:00	バレトン 米林			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					
20:00	なかなか エアロ 井本	おまかせ アクア 米林		リフレッシュ ヨガ 三宅			ダンス エアロ 小室			コンディショニング 川上			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			やさしい エアロ			アルティメット ボクシング RIKIYA			おまかせ アクア 松本			オリジナルヨガ 片山 定員50名			
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版、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。
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.
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。

50名
の定員

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。
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。 金曜日はストレッチもあります。
かんたんエアロ	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す。
やさしいエアロ		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。
ちょっとがんばるエアロ	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。
エンジョイエアロ	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。
オリジナルエアロ		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。
ダンスエアロ	中級～	
なかなかエアロ	中級～	

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		ストレッチ中心に体をほぐすプログラムです。
膝腰スッキリマット	高齢者 低体力の方 立位での運動が 困難な方	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		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。

45名
の定員

40名
の定員

* 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。
		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	週の泳法	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。
		各泳法を美しく泳ぐことを目指していきます。	
中級	週の泳法	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。
中上級	週の泳法	インターバル	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。
		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。	
上級	週の泳法	おまかせ	さらに泳力を上げることを目指しましょう。
		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