

お手軽教室 スケジュール

2017年2月、3月

受付開始 9:30より	火			水			木			金			土			日曜日 教室
	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
9:30	ラジオ体操	センター スタッフ														9:30
10:00	はじめて 太極拳 王	ダンベル 体操 山下or高橋			肩スッカリ 体操 森下									オリジナル ヨガ 片山	センター スタッフ	詳細は別紙を ご覧ください
11:00	フラエアロ 吉岡		初級 週の泳法 センター スタッフ		やさしい ステップ 為原	定員 40名								かんたん エアロ 片山	センター スタッフ	
12:00	エンジョイ フラ 吉岡		上級 週の泳法 森下		ゆっくり ボール 為原	定員 35名								ちょっと がんばる エアロ 吉田幸世	センター スタッフ	
13:00	ストレッチ ヨガ 片山	定員55名		なかなか エアロ 泉		超初級 山下 or 高橋								なかなか エアロ 吉田育世	センター スタッフ	
14:00	ちょっと がんばる エアロ 菊本		アカアピクス 斉藤		すわって スッカリ 体操	定員45名								ストレッチ ボール センター スタッフ	センター スタッフ	
15:00			中級 週の泳法 高橋		健康 ステップ	定員45名								ストレッ チ ボール センター スタッフ	センター スタッフ	
16:00	安全面の理由により、教室開始10分を過ぎてのご参加は、ご遠慮願います。															
17:00	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。															
18:00																初級者向けプログラム
19:00	シンプル エアロ 菊本				おまかせ マット 高橋											土・日・祝日 終了 18:00 (更衣室 18:15)
20:00	なかなか エアロ 井本		エンジョイ アクア 高橋		やさしい エアロ 三宅											内容時間変更 担当変更
21:00	パワーヨガ 井本		基礎 スイム		リフレッシュ ヨガ											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。
22:00					オリジナル エアロ 吉田育世											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
					ピラティス or ボールド・ブラ 岩坪											終了 22:00 (更衣室 22:15)

スタジオプログラム

教室名	対象	内容
ストレッチボール		ストレッチボールを使ってからだ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。
リラクسسヨガ		最後はゆっくりリヤバ・アーサナで脱力してスッカリしましょう。
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	どなたでもO.K.	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。
シェイプヨガ		リラクセ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orボールド・ブラ 第1,3,5週がピラティス 第2,4週がボールド・ブラ		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。
ピラティス		ボールド・ブラ... 行って行うピラティスです。
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
フラエアロ		フラダンスとエアロピクスの基本のステップを楽しみましょう。
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。
リズムフィット☆ボクシング		リズムに合わせてキックボクシングの動きを楽しみましょう。ストレス解消にもなります!!
シンプルエアロ	初心者	エアロピクスは、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		
やさしいエアロ	初級	マイペースでリズムに合わせてからだを動かしていきます。
ちょっとがんばるエアロ		エアロピ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。
ダンスエアロ	中級	ジャズやバレエの要素を取り入れたエアロピクスです。
オリジナルエアロ		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。
なかなかエアロ	中級	エアロピクスをもっと知りたい方、テンポを上げてからだを動かしていきます。
がんばるエアロ	中上級	中級では物足りない方におすすめです。ジョギングやジャンプを取り入れて動いていきましょう。

ジムプログラム

教室名	対象	内容
ラジオ体操		ラジオ体操をしましょう。
スッカリ体操		ストレッチ中心にからだをほぐしていきます。
おまかせマット		ストレッチと筋カトレーニングで、からだをひきしめるプログラムです。腰痛や膝痛、肩こりの予防、改善にもなります。
ダンベル体操	どなたでもO.K.	ダンベルを使って、筋カトレーニングを行います。
肩スッカリ体操		肩こりの予防、改善のためのストレッチや筋カトレーニングを行います。
ゆっくりボール		ボールを使って、ストレッチや筋カトレーニングを行います。 定員35名
スッカリストレッチ		ストレッチ中心にからだをほぐすプログラムです。
すわってスッカリ体操	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。 定員45名
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。
すわって健康ストレッチ		イスに座ってストレッチを中心に体を動かしましょう。
すわって健康体操		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。
元気健脚サーキット	高齢者	歩行、体操など、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。
やさしいステップ		ステップ台を使って、マイペースで動いていきましょう。
エンジョイステップ	どなたでもO.K.	ステップ台を使って、しっかり楽しく動いていきましょう。 *ステップの定員40名
ひきしめステップ		ステップ台を使った、ひきしめを意識したプログラムです。
ひきしめサーキット	どなたでもO.K.	ひきしめメニューとウォーキング、ジョギングを合わせたプログラムです。
ひきしめボディ	どなたでもO.K.	ウエイトバー、ダンベル、チューブなどを用いて、ひきしめた体づくりをしましょう。
レッツジョギング	どなたでもO.K.	みんなでいっしょに走りましょう。 定員30名

プールプログラム

教室名	対象	内容
膝腰ゆっくり水中運動		膝痛、腰痛の予防、改善を意識したプログラムです。
膝腰スッカリ水中運動		
ひきしめ水中運動	泳力はまったく 問いません	水中歩行とひきしめ運動を意識したプログラムです。
アクアサーキット	どなたでもO.K.	ひきしめ運動を意識してからだを動かし、鍛えていきましょう。
アカアピクス		音楽に合わせてからだ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	泳げない方 多少泳げても息つ ぎができない方	各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。▶▶▶
初級・中級	泳げない方 多少泳げても息つ ぎができない方	各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。▶▶▶
初級・中級	クロール 基礎	クロールを練習していきます。
初級・中級	基礎 スイム	各泳法の基礎をじっくり練習していきます。▶▶▶
中級	週の泳法	各泳法をしっかりと泳ぎこんでいきます。▶▶▶
中級	週の泳法	1往復46mを泳げる方 各種泳法を美しく泳ぐことを目指していきます。
中上級	週の泳法	1往復46m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。▶▶▶
中上級	インターバル 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。
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。▶▶▶
上級	スキルアップ 四泳法	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