

お手軽教室 スケジュール

火			水			木			金			土					
受付開始 9:30より	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				ラジオ体操 森下	センター スタッフ								ラジオ体操 森下	センター スタッフ			
10:15	はじめて 太極拳 王	11:15	おまかせ体操 森下 new	スッキリ体操 山下	10:10 10:15		太極拳 王			すっきり ストレッチ 本村	10:30 10:35 10:45		定員55名	ラジオ体操 10:15	センター スタッフ		
11:00				やさしい ステップ 高橋	11:30 11:45					ひきしめ ボディ 片山	11:05		定員40名	ラジオ体操 10:10	センター スタッフ		
12:00	フラエアロ 吉岡	11:30 11:45	初級 週の泳法 森下、高橋	11:55	12:00	ゆっくり ボール 高橋	11:50	超初級 山下	11:05	元気健脚 エアロ 井本	11:40	11:25 11:30	超初級 森下	11:15	ラジオ体操 10:45	センター スタッフ	
13:00	エンジョイ フラ 吉岡	12:30	上級 週の泳法 森下	12:45	13:00	やさしい エアロ 泉	12:45	中上級 週の泳法	12:25	マット オリジナル 本村	12:30	12:05	中上級 インターバル 今石	12:05	ラジオ体操 11:25	センター スタッフ	
14:00	ストレッチ ヨガ 片山	13:20	new ダンベル サーフィット 高橋	13:50	14:00	なかなか エアロ 泉	14:00	健脚 ストレッチ 高橋	13:30 13:35	かんたん エアロ 本村	13:35	13:10 13:20	初級 週の泳法 吉岡、高橋	13:10	ラジオ体操 11:55	センター スタッフ	
15:00	ちょっと がんばる エアロ 三尾	14:10 14:10	アクアピクス 吉岡	14:45	15:00	14:10 14:45	14:10 14:45	すわって 健脚体操 吉岡	13:30 13:35	ちょっと がんばる エアロ 伊藤	13:55	13:10 13:20	やさしい エアロ 吉岡	13:10	ラジオ体操 13:30	センター スタッフ	
16:00				14:10 14:45	14:10 14:45	14:10 14:45	14:10 14:45	14:10 14:45	14:10 14:45	14:10 14:45	14:10 14:45	14:05 14:35	すわって スッキリ体操 吉岡	13:35 13:45	ラジオ体操 13:30	センター スタッフ	
17:00																	
18:00																	
19:00	シンプル エアロ 吉田幸世	18:50				ひきしめ ボディ 吉岡	18:40			ひきしめ サーキット 高橋	18:50						
20:00	なかなか エアロ 井本	19:20 19:30	エンジョイ アクア 高橋	19:40	19:45	リフレッシュ ヨガ 三宅	19:15 19:55	19:10		19:30			19:20				
21:00	パワーヨガ 井本	20:10 20:15	やさしい エアロ 吉田青世	20:30 20:40	20:45	新規 基礎 スイム	20:40	20:45	新規 基礎 スイム	20:45	新規 基礎 スイム	20:45	20:10	ちょっと がんばる エアロ 片山	20:15 20:25	中上級 インターバル 谷口	20:50
22:00																	

2017年4月～

日曜祝日
教室
9:30

詳細は別紙をご覧ください

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
(更衣室 22:15)

土・日・祝日
終了 18:00

途中の入退場はご遠慮ください。
やむを得ない場合のみ、安全部を考慮して、教室開始後 “5分まで” の入場を可とします。

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。

18:40	ひきしめ ボディ 吉岡
19:10	
19:40	ピラティス 松永
19:30	
19:45	がんばる エアロ 小室
19:40	レッツ ジョギング 森下
19:40	初級 週の泳法 山下 20:10
20:40	アクリメット ボクシング RIKIYA
20:50	
21:40	

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からだをほぐすプログラムです ポールの定員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。
リラックスヨガ		最後はゆっくりシラバ・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。
シェイプヨガ		リラックスとひきし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。
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しょう。
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	どなたでもO.K.	フラダンスとエアロビ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		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。
ポル・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。
はじめてエアロ		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		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。
かんたんエアロ		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。
やさしいエアロ		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。
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	初中級	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		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		エアロビ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しょう。
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

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		ストレッチ中心にからだをほぐしていきましょう。
おまかせ体操		ストレッチや筋トレでからだを動かしましょう。
すっきりストレッチ		ストレッチ中心にからだをほぐすプログラムです。
ゆっくりボール		ボールを使って、ストレッチや筋力づくりを行います。 定員35名
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。 定員45名
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。
元気健脚サークル	高齢者	歩行、体操など、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。
ダンベルサークル	どなたでもO.K.	ダンベルを使った筋力トレーニングとウォーキングなどの有酸素運動を組み合わせたプログラムです。
やさしいステップ	どなたでもO.K.	ステップ台を使って、マイペースで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。
ひきしめサークル	どなたでもO.K.	ひきしめメニューとウォーキング、ジョギングを組み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.	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。
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。

プールプログラム

膝腰ゆっくり水中運動	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。
膝腰スッキリ水中運動		水中歩行とひきしめ運動を意識したプログラムです。
ひきしめ水中運動		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。
アクアサークル		音楽に合わせて体を動かしていきましょう。
アクアピクス		水泳の基本動作を中心に行なっていきます。
エンジョイアクア		各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。 →
超初級	初級	各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。 →
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。 →
初級	初級・中級	各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。 →
週の泳法		各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。 →
クロール 基礎		クロール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。 →
片道23mから1往復 46mを泳げる方		各泳法をしっかりと泳ぎこんでいきます。 →
スイム	中級	各泳法を美しく泳ぐことを目指していきましょう。 →
週の泳法	中上級	各種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		各泳法の泳力アップを目指しましょう。 さらに泳力を上げることを目指しましょう。 →
インナーパドル 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。 →
週の泳法	上級	さらに泳力を上げることを目指しましょう。 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。 →
1往復100m以上を泳げる方		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。 →
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。 →