

お手軽教室 スケジュール

2017年4月～

受付開始
9:30より

	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																
10:00		ラジオ体操 センター スタッフ												ラジオ体操 センター スタッフ		
10:15	はじめて 太極拳 王	おまかせ体操 森下 new	10:10 10:15	スッパリ体操 山下			太極拳 王			10:40 オリジナル エアロ 井本	10:30 10:35 10:45	10:30 10:35 10:45	10:15 オリジナル ヨガ 片山	10:10 ラジオ体操 センター スタッフ	10:10	
11:00	11:15		10:45	やさしい ステップ 為房	定員 40名					11:05 元気健脚 サーキット 高橋	11:05	11:05	11:15 はじめて エアロ 片山	11:15 センター スタッフ	11:15	
11:30	フラエアロ 吉岡	11:30	11:25	ゆつくり ボール 為房		11:30				11:30	11:25	11:30	11:25			
12:00	エンジョイ フラ 吉岡	11:55	11:55	11:50	定員35名	12:05	11:55	マット オリジナル 本村		12:25 12:30	12:05	12:05	11:55	11:55	12:05	
13:00		12:45	12:30	やさしい エアロ 泉	12:35	12:45	かんたん エアロ 本村			12:55	12:35	12:35	12:55	12:55	12:55	
14:00	ストレッチ ヨガ 片山 定員55名	13:20	13:20	なかなか エアロ 泉	13:30	13:35	13:10	13:20	13:30	13:35	13:10	13:35	13:30	13:35	13:35	
15:00	ちょっと がんばる エアロ 三尾	14:10	14:10	14:10	14:10	14:10	14:10	14:10	14:10	14:10	14:05	14:10	14:10	14:10	14:10	
16:00		14:40	14:45	14:40	14:45	14:45	14:25	14:40	14:40	14:40	14:35	14:40	14:40	14:40	14:40	
17:00		15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:10	15:10	15:10	15:10	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	
18:00																
19:00	シンプル エアロ 吉田幸世	18:50	19:20	19:15	19:15	19:15	18:45	19:30	19:30	19:40	19:30	19:30	18:50	19:20	19:20	
20:00	なかなか エアロ 井本	19:40	20:10	20:15	20:15	20:15	19:40	20:40	20:40	20:50	20:45	20:45	20:15	20:25	20:10	
21:00	パワーヨガ 井本	21:25	20:40	20:45	20:45	20:45	20:50	21:40	21:40	21:40	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	
22:00																

詳細は別紙をご覧ください

お手軽教室の
参加について

途中の入退場はご遠慮ください。

やむを得ない場合のみ、安全面を考慮して、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。

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)

スタジオプログラム

教室名	対象	内容
ストレッチポール	どなたでもO.K.	ストレッチポ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。
リラックスヨガ		最後はゆっくりシャバ・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 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。
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。
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	初心者	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		
かんたんエアロ	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。
やさしいエアロ		
ちょっとがんばるエアロ	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。
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		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

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す。
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	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		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。
元気健脚サーキット	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。
ダンベルサーキット	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。
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。 ステップの定員40名
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	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。
膝腰スッキリ水中運動		
ひきしめ水中運動		水中歩行とひきしめ運動を意識したプログラムです。
アクアサーキット		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	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。
超初級		
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
初級・中級	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	各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。
	基礎	クロールを練習していきます。
	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	1往復46mを 泳げる方
中上級	週の泳法	各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。
	インターバル ステップアップ 四泳法	1往復46mを 泳げる方
	四泳法	各泳法の泳力アップを目指しましょう。
	四泳法	さらに泳力を上げることを目指しましょう。
上級	週の泳法	2往復100m以上を 泳げる方
	スキルアップ 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。
		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。