

お手軽教室 スケジュール

2017年7月～

受付開始 9:30より	火			水			木			金			土			日曜祝日 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 センター スタッフ	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 センター スタッフ	詳細は別紙を「 ご覧ください 」	
10:00		ラジオ体操			スッキリ体操 山下						定員45名 すっきり ストレッチ 本村			ラジオ体操	10:10		
10:15	はじめて 太極拳 王	おまかせ体操 森下	10:10 10:15	10:30 10:40	やさしい ステップ 為房	定員40名			太極拳 王			10:40	オリジナル エアロ 井本				
11:00			10:45	11:10 11:20	ゆっくり ボール 為房	定員35名				元気健脚 サーキット 高橋	11:05						
11:15			11:30 11:25	11:50	超初級					定員50名 マット オリジナル 本村	11:40						
12:00	フラエアロ 吉岡		11:55	12:05	山下					かんたん エアロ 本村	11:55						
12:30	エンジョイ フラ 吉岡		12:30	12:45	やさしい エアロ 泉	定員45名				ちょっと がんばる エアロ 伊藤	12:25 12:30						
13:00			12:45	13:30 13:35	健脚 ストレッチ 高橋	定員45名				初級 週の泳法 センタースタッフ	13:10 13:20						
13:30	ストレッチ ヨガ 片山	ダンベル サーキット 高橋	13:20	13:55	すわって 健脚体操	定員45名				ちょっと がんばる エアロ 伊藤	13:30 13:35						
14:00			13:50	14:10	ひきしめ 水中運動 森下	定員45名				パレトン or ポル・ド・ブラ 岩坪	14:10 14:05						
14:30	ちょっと がんばる エアロ 三尾		14:40 14:45	14:45	初級・中級 クロール センタースタッフ	定員50名				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。	14:25 14:40						
15:00			15:15	15:15							15:10						
16:00	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> <p>お手軽教室の参加について</p> <p>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。</p> </div>																
17:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> <p>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。</p> </div>																
18:00																	
19:00	シンプル エアロ 片山			18:40	ひきしめ ポディ 吉藤	定員50名											
19:30				19:10													
20:00	なかなか エアロ 井本		19:40	19:45	ステップアップ 四泳法 中上級 井上												
20:30			20:10 20:15	20:40	やさしい エアロ												
21:00	パワーヨガ 井本		20:45	20:45	オリジナル エアロ 吉田青世	定員50名											
22:00			21:25	21:40													

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

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	どなたでもOK.	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		リラク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。

ヨガ 専用 30名

教室名	対象	内容
フラエアロ	どなたでもOK.	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		ハワイアンソングに合わせてフラダンスを楽しみましょう。
ボールド・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	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。
シンプルエアロ		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しょう。
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しょう。
やさしいエアロ		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しょう。
ちょっとがんばるエアロ	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ピクスを楽しみましょう。
エンジョイエアロ		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。
オリジナルエアロ	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しょう。
なかなかエアロ		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。
がんばるエアロ	中上級	

ジムプログラム

ラジオ体操	どなたでもOK.	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。 定員45名
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。 ボールの定員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合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、より健康な脚をつつ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、より健康な脚をつつて、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OK.	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合わせたプログラムです。
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。 ステップの定員40名
エンジョイステップ		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。
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。
レッツジョギング		みんなでいっしょに走りましょう。

* 定員のある教室は定員になり次第ご参加いただけません。

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OK.	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す、鍛えていきましょう。	
アクアサーキット		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			
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	泳げない方 多少泳げても 息づきがでない方	各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。	
初級		週の泳法	各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。
初級・中級	週の泳法 クロール 基礎	片道23mから1往復 46mを泳げる方	各泳法の基礎をじっくり練習していきます。
		スイム	各泳法をしっかり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しょう。
中上級	週の泳法 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	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。
			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。今よりも楽しく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