

# お手軽教室 スケジュール

2017年9月～

受付開始  
9:30より

時間	火			水			木			金			土		
	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	センター スタッフ		スッカリ体操 山下						定員45名 すつきり ストレッチ			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	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	10:30 10:35	10:45	10:15 オリジナル ヨガ 片山 定員50名		10:10
11:00			10:45	11:10 11:20	ゆっくり ボール 為房				11:05	元気健脚 サーキット 高橋	11:25 11:30	11:30	11:15 11:25	かんたん エアロ 片山	
12:00	フラエアロ 吉岡		11:25 11:55	11:50	超初級		定員50名 マット オリジナル 本村		11:40						
13:00	エンジョイ フラ 吉岡		12:30	12:05	山下		かんたん エアロ 本村		11:55	シェイプヨガ 井本 定員50名	12:05	12:35	12:05	エンジョイ ステップ センタースタッフ	12:25
14:00	ストレッチ ヨガ 片山 定員50名	ダンベル サーキット 高橋	13:20 13:50	12:35	中上級 週の泳法		ちょっと がんばる エアロ 伊藤		12:25 12:30		12:55		12:15	中級 週の泳法 井上	
15:00	ちょっと がんばる エアロ 菊本		14:10 14:45	12:45	4月,8月,12月 に健脚度測定 を行います。		パレトン or ボル・ド・ブラ 岩坪		13:10 13:20	13:30 13:35	13:55 14:10	14:05 14:10	13:05 13:10	初級 週の泳法 井上	
16:00			14:10 14:45	13:30 13:35	健脚 ストレッチ 高橋		第1,3,5週はパレトンを 第2,4週はボル・ド・ブラ を行います。		13:55 14:10	14:05 14:10	14:35 14:45	14:45	13:30 13:35	初級 週の泳法 井上	
17:00			14:40 14:45	13:55 14:10	すわって 健脚体操				14:10 14:05	14:25 14:40	15:15	15:15	13:40 13:45	初級 週の泳法 井上	
18:00			15:15	14:40 14:45	健康 ストレッチ 高橋				14:40 14:45	15:15			14:10	初級 週の泳法 井上	
19:00	シンプル エアロ 菊本		18:50	14:40 14:45	すわって 健脚体操				14:40 14:45	15:15			14:25 14:30	初級 週の泳法 井上	
20:00	なかなか エアロ 井本		19:20 19:30	14:40 14:45	すわって 健脚体操				14:40 14:45	15:15			14:50	初級 週の泳法 井上	
21:00	パワーヨガ 井本 定員50名		20:10 20:15	15:15	すわって 健脚体操				15:15				15:15	初級 週の泳法 井上	
22:00			20:30 20:45	15:15	すわって 健脚体操				15:15				15:15	初級 週の泳法 井上	

日曜祝日  
教室  
9:30  
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 <b>ボールの定員30名</b>
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。	
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分  
定員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合わせ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	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	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。
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ビ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。
なかむかエアロ		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	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		ストレッチや筋力トレーニング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。 <b>定員45名</b>
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。 <b>ボールの定員35名</b>
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組み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。
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。
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45名

ステップの  
定員40名

\* 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.	膝腰スッキリ水中運動	膝痛、腰痛の予防、改善を意識したプログラムです。
ひきしめ水中運動		アクアサーキット	水中歩行とひきしめ運動を意識したプログラムです。
アクアピクス		エンジョイアクア	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。
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・中級	週の泳法	クロール基礎	各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。 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。 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しょう。
中上級	週の泳法	インターバル	各泳法の泳力アップを目指しましょう。
		ステップアップ 四泳法	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	スキルアップ 四泳法	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