

# お手軽教室 スケジュール

2017年10月～

受付開始  
9:30より

時間	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	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	日曜日 教室 9:30
10:00	はじめて太極拳王	ラジオ体操 おまかせ体操 森下	センタースタッフ 10:10 10:15		スックリ体操 山下		太極拳王			定員45名 すつきりストレッチ 本村			ラジオ体操 10:10	センタースタッフ		
11:00	フラエアロ 吉岡	11:15 11:25	初級 週の泳法 センタースタッフ	11:10 11:20	やさしいステップ 為房	定員40名	元気健脚 サークット 高橋	11:05		オリジナル エアロ 井本	10:40	10:30 10:35	超初級 森下	オリジナル ヨガ 片山 定員50名		
12:00	エンジョイ フラ 吉岡	11:45 11:55	上級 週の泳法 森下	11:50	ゆっくりボール 為房	11:30	マット オリジナル 本村	11:45		シェイプヨガ 井本 定員50名	11:40	11:25 11:30	かんたん エアロ 片山	11:15 11:25		
13:00	ストレッチ ヨガ 片山 定員50名	ダンベル サークット 高橋	13:20	なかなか エアロ 泉	すわって ストレッチ 高橋 健脚体操	定員45名	かんたん エアロ 本村			やさしい エアロ 泉	12:30	12:05	中上級 インターバル 今石	12:05	12:25	
14:00	ちょっとがんばる エアロ 菊本	14:10 14:10	アクアピクス 斉藤	14:10	すわって ストレッチ 高橋 健脚体操	定員45名	ちょっとがんばる エアロ 伊藤	13:10 13:20	初級 週の泳法 センタースタッフ	ストレッチ ポール 定員30名	13:55	13:30 13:35	アクアピクス 山下	13:05 13:10	アクアピクス センタースタッフ	
15:00		14:40 14:45	中級 週の泳法 高橋	14:10	ひきしめ 水中運動 森下	14:10	パレトン or ポル・ド・ブラ 岩坪	14:10 14:05	中級 週の泳法 センタースタッフ	14:05	14:05	14:10	ストレッチ スックリ 水中運動 高橋	13:40 13:45	初級 週の泳法 井上	
16:00	<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> <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>															
17:00	<p>初心者向けプログラム</p>															
18:00	<p>土・日・祝日 終了 18:00</p>															
19:00	シンプル エアロ 菊本	18:50		18:40	ひきしめ ポディ 斉藤	18:40	ピラティス 松永 定員50名	18:45		ひきしめ サークット 高橋	18:50					内容時間変更 担当変更
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	19:15 19:55	リフレッシュ ヨガ 三宅	19:10	がんばる エアロ 小室	19:30		ちょっとがんばる エアロ 片山	19:30					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。
21:00	パワーヨガ 井本 定員50名	20:10 20:15	初級・泳法 基礎 スイム 谷口	20:30 20:40	やさしい エアロ 三宅	19:45	アルティメット ボクシング RIKIYA	19:40	19:40	リラックスヨガ 片山 定員50名	20:15 20:25	20:10	中上級 インターバル 谷口	20:45	20:50	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
22:00		21:25		20:50 21:40	オリジナル エアロ 吉田青世	20:45		20:40	20:40		21:15					終了 22:00 (更衣室 22:15)

詳細は別紙をご覧ください

## 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。
リラククスヨガ		最後はゆっくりリシャバ・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。

30 専用マットあり

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。
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	初心者	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。
シンプルエアロ	初級	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す。
かんたんエアロ		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	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す。
おまかせ体操		ストレッチや筋力から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、より健康な脚をつか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、より健康な脚をつかって、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		アクアピクス	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。
エンジョイアクア		エンジョイアクア	音楽に合わせて体を動かしていきます。
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	週の泳法	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 46mを泳げる方
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	泳げない方 インターバル ステップアップ 四泳法	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。
		1往復46mを泳げる方	
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。
		スキルアップ 四泳法	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