

お手軽教室 スケジュール

2018年2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	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		スッキリ体操 山下		太極拳王			定員45名 すっきりストレッチ 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	オリジナルエアロ 井本	11:15 11:45	しっかり元気健脚 高橋	11:40	オリジナルエアロ 井本	11:30 11:35	かんたんエアロ 片山	11:15 11:25	
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	やさしいエアロ 泉	定員35名	マットオリジナル 本村	11:55		11:55	シェイプヨガ 井本	12:05	かんたんエアロ 片山	12:05	
13:00	ストレッチヨガ 片山	ダンベルサーキット 高橋	13:20 13:50	なかなかエアロ 泉	すわってストレッチ 高橋	定員45名	かんたんエアロ 本村	13:10 13:20	初級 週の泳法 センタースタッフ	13:10	やさしいエアロ 高橋	13:10	オリジナルエアロ 吉田青世	13:05 13:10	
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	すわって健康体操	定員45名	ちょっとがんばるエアロ 伊藤	13:30 13:35	アクアピクス 山下	13:30	ストレッチポール 高橋	14:05	オリジナルエアロ 吉田青世	13:40 13:45	
15:00		14:40 14:45	中級 週の泳法 高橋	14:10	健康体操	定員45名	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	14:10	ストレッチポール 高橋	14:10	ストレッチポール センタースタッフ	14:10	
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>														
17:00	<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>														
18:00															
19:00	シンプルエアロ 菊本	18:50		ひきしめボディ 斉藤	18:40		ピラティス 松永	18:45		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	19:15	リフレッシュヨガ	19:10	がんばるエアロ 小室	19:30	レッツジョギング 森下	19:30	ちょっとがんばるエアロ 片山	19:20			
21:00	パワーヨガ 井本	20:10 20:15	初級・泳法 基礎 スイム	19:45	やさしいエアロ	20:40	アルティメットボクシング RIKIYA	20:40	アクアサーキット 松本	20:15	リラクセスヨガ 片山	20:15	中上級インターバル 谷口	20:10	
22:00		20:40 20:45		オリジナルエアロ 吉田青世	20:45			20:45		20:45	定員50名				

日曜祝日 教室 9:30
詳細は別紙をご覧ください

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 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
太極拳	初～中級	中国直伝の太極拳を楽しみましょう。

インストラクターの定員30名

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。 ハワイアンソングによってフラダンスを楽しみましょう。
エンジョイフラ		
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		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	初心者	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。 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ら せて元気で長生きを目指していく教室です。
しっかり元気健脚	どなたでもO.K.	全身をしっかり鍛えていく教室です。
ダンベルサーキット		ダンベルを使った筋カ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達し次第参加できません。**

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。	
アクアサーキット		音楽に合わせて体を動かしていきます。	
アクアピクス			
エンジョイアクア	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 息づきができない方	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 スイム
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 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
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