

お手軽教室 スケジュール

2018年6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	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	膝腰スッキリ マット 森下 定員45名 ダンベル体操 斉藤	10:30 10:35	10:30 10:40	スッキリ体操 森下 やさしい ステップ 為房 定員40名		太極拳 王			定員45名 すっきり ストレッチ 本村 ひきしめ ボディ	10:30 10:35		センター スタッフ ラジオ体操 10:10			
11:00	初心者 エアロ 吉岡	11:10 11:25	初級 週の泳法 斉藤 上級 週の泳法	11:10 11:20	おまかせ マット 為房 定員45名	11:30	定員50名 太極拳 王	しっかり 元気健脚 高橋	11:05 11:35	オリジナル エアロ 井本	11:05 11:20	超初級 森下 中上級 インターバル	10:15 オリジナル ヨガ 片山 定員50名			
12:00	エンジョイ フラ 吉岡	11:40 11:45		11:50	4月、10月に 健脚測定を 行います。	11:30	マット オリジナル 本村	11:45	11:40	11:50 11:55			11:15 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	12:30 12:30		12:05	定員45名	12:25	かんたん エアロ 本村	12:15 12:20	12:55	12:25			12:05 エンジョイ ステップ センタースタッフ	12:05	12:25	
14:00	13:50	13:15		12:45	定員45名	13:30 13:35	13:10	13:10	13:15	13:30 13:35			12:15 オリジナル エアロ 吉田青世	12:15	12:25	
15:00	14:10	14:30		13:50	定員45名	14:10	14:10	14:15	14:15	14:20 14:25			13:05 オリジナル エアロ 吉田青世	13:05 13:10	13:40	
16:00	14:45	15:15		14:10	定員45名	14:40 14:45	14:15	14:15	14:45	14:40 14:45			13:30 13:35	13:30 13:45	13:45	
17:00	15:15			14:40	定員45名	15:15	14:45	14:45	15:10 15:15	15:10 15:15			13:55	14:10	14:10	
18:00	15:15			14:45	定員45名	15:15	14:45	14:45	15:10 15:15	15:10 15:15			14:20 14:25	14:25	14:30	
19:00	15:15			14:45	定員45名	15:15	14:45	14:45	15:10 15:15	15:10 15:15			14:40	14:45	14:45	
20:00	15:15			14:45	定員45名	15:15	14:45	14:45	15:10 15:15	15:10 15:15			14:45	14:45	14:45	
21:00	15:15			14:45	定員45名	15:15	14:45	14:45	15:10 15:15	15:10 15:15			14:45	14:45	14:45	
22:00	15:15			14:45	定員45名	15:15	14:45	14:45	15:10 15:15	15:10 15:15			14:45	14:45	14:45	

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

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O.K.	ストレッチボールを使って体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。
シェイブヨガ		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。
太極養生体操		どなたでもO.K.
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。

マットの定員 50名

教室名	対象	内容
エンジョイフラ	どなたでもO.K.	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。 * 金曜日は基礎編です。
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。
初心者エアロ	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す。
シンプルエアロ	初 級	マイペースでリズムに合わせて体を動かしていきます。
かんたんエアロ		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。
やさしいエアロ		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。
ちょっとがんばるエアロ	初中級	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。
エンジョイエアロ		エアロビクスをもっと知りたい方、テンポを上げて体を動かしていきます。
オリジナルエアロ	中 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。
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		ストレッチ中心に体をほぐしていきます。	
ダンベル体操		ダンベルを使って、筋力トレーニングを行います。	
すっきりストレッチ		ストレッチ中心に体をほぐすプログラムです。	
膝腰スッキリマット		膝痛、腰痛の予防、改善を意識したプログラムです。	
おまかせマット		マットでストレッチや筋力トレーニングを行います。	
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。		
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。	
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。	
やさしいステップ		マイペースで動いていきましょう。	
ひきしめステップ		ひきしめを意識したプログラムです。	
エンジョイステップ		ステップに慣れた方	様々なバリエーションのステップを楽しみましょう。
レッツジョギング		15分程度走ることができる方	みんなで楽しく走りましょう。

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

基本の水中運動	泳力はまったく 問いません どなたでもO.K.	基本的な水中歩行を行うプログラムです。
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。
アクアサーキット		ひきしめ運動を意識して体を動かし、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		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。
超初級 初級	クロール クロールが 苦手な方	クロール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 息つぎができない方	各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。
初中級	週の泳法 基礎	各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。
	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	各泳法を楽しく泳ぐことを目指していきます。
中上級	レッツ四泳法	四泳法を楽しく泳ぎましょう。
	インターバル 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。
上級	週の泳法	さらに泳力を上げることを目指しましょう。
	四泳法	さらに泳力を上げることを目指しましょう。
	スキルアップ 四泳法	さらに泳力を上げることを目指しましょう。

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