

# お手軽教室 スケジュール

2018年7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 10:30 10:35 ダンベル体操 斉藤	← 定員45名 10:30 10:35	スッキリ体操 森下 10:30 10:40	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 10:40	ひきしめ ボディ ← 定員45名		10:15 オリジナル ヨガ 片山 ← 定員50名	ラジオ体操 10:10	センター スタッフ	詳細は別紙を「 <b>ご覧ください</b> 」		
11:00	初心者 エアロ 吉岡	11:10 11:25 11:40 11:45	初級 週の泳法 ← 斉藤	おまかせ マット 為房 ← 定員45名	上級 四泳法 森下 ← 定員45名	11:30	定員50名 マット オリジナル 本村	しっかり 元気健脚 高橋 11:45	11:05	オリジナル エアロ 井本 11:40	11:20	11:05	かんたん エアロ 片山 11:15 11:25					
12:00	エンジョイ フラ 吉岡	12:30 12:30	上級 週の泳法	やさしい エアロ 泉 12:45	基本の 水中運動 センタースタッフ ← 定員45名	12:05	かんたん エアロ 本村 12:15 12:20	12:10	12:10	シェイプヨガ 井本 12:55	12:25	12:05	エンジョイ ステップ センタースタッフ ← 定員40名	12:25	12:25			
13:00	ストレッチ ヨガ 片山 ← 定員50名	12:50 13:15 13:45	← 定員40名 ひきしめ ステップ 森下	なかなか エアロ 泉 14:10	健脚 ストレッチ 高橋 すわって 健脚体操 ← 定員45名	13:30 13:35 13:50	13:10	13:15	13:15	13:05 13:50	13:30 13:50	13:10	13:10	13:05 13:10	13:40 13:45			
14:00	ちよっと がんばる エアロ 三尾 ← 4月～8月担当	14:10 14:30 14:45 15:15	← 定員45名 すわって 健脚体操 川上 14:30 14:45 15:15	オリジナルヨガ or ピラティス 岩坪 ← 定員50名	14:10	14:40 14:45	14:15	14:15	14:15	13:55 14:15 14:20	14:40 14:45	14:10	14:10	14:25 14:30	14:45			
15:00	4月～8月担当	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:05 15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15		15:15	
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	<p>土・日・祝日 終了 18:00</p>																	
19:00	初心者 エアロ 片山 ← 4月～8月担当	18:50 19:20 19:30	← 4月～8月担当	18:35	ひきしめ ボディ 斉藤 ← 定員50名	19:05	ピラティス 松永 ← 定員50名	18:45	19:30	19:30	19:40	19:30	19:20	19:40	19:40		19:40	
20:00	なかなか エアロ 井本	19:40 20:10 20:15	エンジョイ アクア 高橋 ← 基礎	19:45	リフレッシュ ヨガ 三宅 19:50 19:55	19:05	がんばる エアロ 小室 20:35	19:35	19:40	19:35	19:40	19:30	19:20	19:40	19:40		19:40	
21:00	パワーヨガ 井本 ← 定員50名	20:30 20:40 20:45	初級 週の泳法 ← 谷口	20:45	オリジナル エアロ 吉田青世 20:35 20:40 20:45	20:05	アルティメット ボクシング RIKIYA 20:40	20:35	20:45	20:35	20:45	20:15	20:15	20:15	20:15		20:15	
22:00	<p>終了 22:00</p>																	

初心者向けプログラム

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

## スタジオプログラム

教室名	対象	内容
ストレッチポール	どなたでもO.K.	ストレッチポールを使って体をほぐすプログラムです <b>ポールの定員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。
リラクソヨガ		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		リラクソ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。	
太極養生体操	どなたでもO.K.	転倒予防に効果的な太極拳の要素を取り入れた健康体操です。
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。

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。
ポール・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		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 いきましょう。
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		
やさしいエアロ	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。
ちょっとがんばるエアロ		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。
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、 テンポを上げて体を動かしていきます。
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。 <b>定員45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。
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。
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
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。

\* 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。	
アクアビクス		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			
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 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。	
初中級	週の泳法 基礎 スイム	片道23mから1往復 46mを泳げる方	各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。 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
中上級	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	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 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。 四泳法を泳いでいきましょう。
		スキルアップ 四泳法	今よりも楽にきれいに四泳法を 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