

お手軽教室 スケジュール

2020年7月～

受付開始
9:30より

火

スタジオ ジム プール

水

スタジオ ジム プール

木

スタジオ ジム プール

金

スタジオ ジム プール

土

スタジオ ジム プール

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

教室途中の入退場はご遠慮ください。

安全面を優先して、やむを得ない場合のみの途中退場、教室開始後“5分まで”の入場を可とします。

初心者向けプログラム

土・日・祝日
終了 18:00

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

9:30	スタジオ	ジム	プール
10:00	はじめて 太極拳 王	膝腰スッキリ マット 斉藤	10:30 ラジオ体操 チューブ体操 森下
11:00	初心者 エアロ 吉岡	11:10	11:05
12:00	エンジョイ フラ 吉岡	12:30	
13:00	ストレッチ ヨガ 片山	ひきしめ ステップ 高橋	13:30
14:00	ちょっと がんばる エアロ 三尾	すわって 健脚体操 川上	14:40
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	バレトン 米林	18:50	18:45
20:00	なかなか エアロ 井本	19:20	19:15
21:00	パワーヨガ 井本	21:25	
22:00			

9:30	スタジオ	ジム	プール
10:00	ストレッチ ポール 森下	10:30	
11:00	11:10	やさしい ステップ 為房	11:25
12:00	やさしい エアロ 泉	12:30	超初級・初級 スイム 森下
13:00	なかなか エアロ 泉	すわって 健脚 高橋	13:30 13:35 13:50
14:00	オリジナルヨガ or ピラティス 岩坪	14:10	14:30
15:00			中級スイム 斉藤
16:00			
17:00			
18:00			
19:00		ひきしめ ボディ 斉藤	18:45 19:15
20:00	やさしい エアロと ストレッチ 三宅	19:25	20:25
21:00	オリジナル エアロ 吉田	20:40	
22:00			

9:30	スタジオ	ジム	プール
10:00	太極拳 王		
11:00	マット オリジナル 本村	11:30	11:25
12:00	シンプル エアロ 本村	12:20	
13:00	ちょっと がんばる エアロ 伊藤	13:10	13:15
14:00	バレトン or ボル・ド・ブラ 岩坪	14:20	14:30
15:00			おまかせ アクア センタースタッフ
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	ピラティス 松永	18:45	19:30
20:00	ダンス エアロ 小室	19:45	20:30
21:00	アルティメット ボクシング RIKIYA	20:45	21:30
22:00			

9:30	スタジオ	ジム	プール
10:00	すっきり ストレッチ 本村	10:30	10:35
11:00	オリジナル エアロ 井本	11:30	11:05
12:00	シェイプヨガ 井本	12:40	
13:00	やさしい エアロ 森下	すわって スッカリ体操 吉岡	13:30 13:35
14:00	エンジョイ フラ 吉岡	14:15	14:30
15:00	太極 養生体操 王	15:15	
16:00			
17:00			
18:00			
19:00		ひきしめ サーキット 高橋	19:30
20:00	やさしい エアロ 片山	19:45	20:25 20:30
21:00	おまかせマット	20:50	
22:00			

9:30	スタジオ	ジム	プール
10:00	ストレッチ ヨガ 片山	10:50	
11:00	かんたん エアロ 片山	11:10	
12:00	エンジョイ ステップ センタースタッフ	12:35	
13:00	オリジナル エアロ 吉田	13:20	アクアピクス センター スタッフ
14:00	ストレッチ ポール センタースタッフ	14:30	
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

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。 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。 *金曜日は笑いヨガもあります。
シェイプヨガ		リラッ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。
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。
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 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しょう。 金曜日はストレッチもあります。
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。 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		
エンジョイエアロ	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。
オリジナルエアロ		
ダンスエアロ	中 級	ダンスの基礎的な動きやステップを音楽を楽しみながらマスターしましょう。
なかなかエアロ	中 級～	エアロビクスをもっと知りたい方、 テンポを上げて体を動かしていきましょう。

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。
チューブ体操		チューブを使って、筋力トレーニングを行います。
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。
膝腰スッカリマット		膝痛、腰痛の予防、改善を意識したプログラムです。
すわってスッカリ体操	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って 元気で長生きを目指していく教室です。
チェアピクス	どなたでもO.K.	イスに座って音楽にあわせて体を動かしましょう。
しっかり元気健脚		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	ステップに 慣れた方	ひきしめを意識したプログラムです。 ステップの 定員40名
エンジョイステップ		様々なバリエーションのステップを楽しみましょう。
ラントレーニング	どなたでもO.K.	走りにつながる筋トレ&ストレッチを行います。

*** 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

膝腰スッカリ水中運動	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。
おまかせアクア		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しょう。
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 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。 * 火曜日はクロールを練習します。 インストラクターにおまかせのメニューを 練習していきます。
中 級	週の泳法 1往復46mを 泳げる方	各泳法を美しく泳ぐことを 目指していきましょう。
中上級	インターバル	さらに泳力を上げることを目指しましょう。
	おまかせ ステップアップ 四泳法	インストラクターにおまかせのメニューを 練習していきます。 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。
	週の泳法	さらに泳力を上げることを目指しましょう。
上 級	おまかせ 四泳法	インストラクターにおまかせのメニューを 練習していきます。 四泳法を泳いでいきましょう。

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