

# お手軽教室 スケジュール

2020年10月～

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	
10:00	はじめて太極拳 王	膝腰スッキリ マット 斉藤		ストレッチ ボール 森下			太極拳 王			すっきりストレッチ 本村			ストレッチ ヨガ 片山			
10:30		10:30		10:30						10:30						
10:35		ランジオ体操								ひきしめボディ						
10:45		チューブ体操								10:35						
11:00	初心者エアロ 吉岡	11:10		やさしいステップ 為房			元気健脚 水畑			11:05			かんたんエアロ 片山			
11:10		11:15		11:10			11:30			11:30						
11:20		初級スイム 斉藤		11:20			11:25			11:05						
11:25				11:20			11:25			11:30						
11:50				11:50			11:55			11:50						
12:00	エンジョイフラ 吉岡	11:50		やさしいエアロ 泉			超初級スイム 森下			シェイプヨガ 井本			エンジョイステップ センタースタッフ			
12:30				12:40			12:35			12:40			12:35			
12:50				12:40			4月、10月に健脚測定を行います。			12:50			12:45			
13:00	ストレッチ ヨガ 片山	ひきしめステップ 高橋		12:40			健脚ストレッチ 高橋			12:50			12:50			
13:30		13:30		13:30			13:30			13:30			13:20			
13:40		13:40		13:30			13:35			13:35			13:35			
13:50		13:50		13:35			13:50			13:35			13:35			
14:00	ちょっとがんばるエアロ 菊本	すわって健脚体操		14:10			14:10			13:55			13:55			
14:05		14:05		14:10			14:30			14:15			14:30			
14:10		14:10		14:30			14:30			14:30			14:30			
14:40		14:40		14:30			14:30			14:55			14:30			
15:00				14:30			14:30			14:55			14:30			
15:00				14:30			14:30			15:15			14:30			
16:00				14:30			14:30			15:15			14:30			
17:00				14:30			14:30			15:15			14:30			
18:00				14:30			14:30			15:15			14:30			
19:00	シンプルエアロ 菊本	18:50		18:45			18:45			18:45			18:45			
19:20		19:20		19:15			19:15			19:30			19:30			
19:35		19:35		19:25			19:25			19:30			19:30			
20:00	なかなかエアロ 井本	19:40		19:25			19:15			19:30			19:30			
20:25		20:25		19:25			19:15			19:30			19:30			
20:40		20:25		19:25			19:15			19:30			19:30			
21:00	パワーヨガ 井本	20:40		19:25			19:15			19:30			19:30			
21:25		21:25		19:25			19:15			19:30			19:30			
22:00				19:25			19:15			19:30			19:30			

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。

第1、3、5週はオリジナルヨガを  
第2、4週はピラティスを行います。

第1、3、5週はバレトン  
第2、4週はポル・ド・ブラ  
を行います。

走りにつながる  
筋トレ&ストレッチ  
もを行います。

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

## 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。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ボールの定員30名</span>
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.
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。

50名以上の定員

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		やさしいエアロ
ちょっとがんばるエアロ		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。
エンジョイエアロ	初中級	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	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。
ダンスエアロ		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～

## 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。
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。
チェアピクス	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	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	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.	走りにつながる筋力&ストレッチを行います。

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

膝腰スッキリ水中運動	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。	
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。
	おまかせ	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。
初中級	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 目指していきます。
	おまかせ	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。
中上級	インターバル	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。
	おまかせ	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。
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。
	おまかせ	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	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。

**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