

# お手軽教室 スケジュール

2021年3月

受付開始  
9:30より

日祝日  
教室  
9:30

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 10:50	腰痛スッキリ マット 斉藤 10:30 ラジオ体操 チューブ体操 森下 11:10		ストレッチポール 森下 10:40	定員33名 やさしいステップ 為房 11:10		太極拳 王 10:50			すっきりストレッチ 本村 10:30 オリジナルエアロ 井本 10:40			ストレッチ ヨガ 片山 10:50		
11:00	初心者エアロ 吉岡 11:40		初級スイム 斉藤 11:50	おまかせ マット 為房 11:50		マットオリジナル 本村 11:30	元気健脚 水畑 11:30			ひきしめボディ 11:30			かんたんエアロ 片山 11:10		
12:00	エンジョイフラ 吉岡 12:30			やさしいエアロ 泉 12:40		シンプルエアロ 本村 12:20				シェイプヨガ 井本 12:40			エンジョイステップ センタースタッフ 12:35		
13:00	ストレッチ ヨガ 片山 13:40	ひきしめステップ 高橋 13:30		なかなかエアロ 泉 13:30	健脚 ストレッチ すわって 高橋 13:30 健脚体操 13:35	4月、10月に健脚度測定を行います。	ちょっとがんばるエアロ 伊藤 13:45	膝腰 スッキリマット センタースタッフ 13:45		やさしいエアロ 森下 13:30	すわって スッキリ体操 吉岡 13:35	すわって ルンルンピクス 13:55	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 13:20	
14:00	ちょっとがんばるエアロ 菊本 14:10	チェアピクス 川上 14:05 すわって 健脚体操 14:10		オリジナルヨガ or ピラティス 岩坪 14:10			バレトン or ポル・ド・ブラ 岩坪 14:20			エンジョイフラ 吉岡 14:15	基礎編 14:30	アクアピクス 高橋 14:55	ストレッチポール センタースタッフ 14:30		
15:00										太極養生体操 王 15:15					
16:00															
17:00															
18:00															
19:00	シンプルエアロ 菊本 19:20			ひきしめボディ 斉藤 19:25			ピラティス 松永 19:45			ひきしめサーキット 高橋 19:30					
20:00	なかなかエアロ 井本 20:40	マットオリジナル 高橋 or 川上 20:15		やさしいエアロとストレッチ 三宅 20:25			ダンスエアロ 小室 20:30	ラン トレーニング 川上 20:30	超初級・初級スイム 森下 20:15	やさしいエアロ 片山 20:25					
21:00	パワーヨガ 井本 21:25			オリジナルエアロ 吉田 21:30			アルティメットボクシング RIKIYA 21:30		おまかせアクア 松本 20:20	おまかせマット 20:50					
22:00															

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週はボル・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

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33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。

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。
ポル・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しょう。 <b>金曜日はストレッチもあります。</b>
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	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。
ダンスエアロ		
なかなかエアロ		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。
膝腰スッキリマット	高齢者 低体力の方 立位での運動が 困難な方	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		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		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	どなたでもO.K.	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.	走りにつながる筋トレ&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

おまかせアクア	泳力はまったく問いません どなたでもO.K.	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。
超初級スイム	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。
初級スイム	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。
中級スイム	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。
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。
上級スイム	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。