

受付開始
9:30より

お手軽教室 スケジュール 2021.10

	火			水			木			金			土			日 祝日 9:30
	2Fスタジオ	3Fジム	1Fプール	2Fスタジオ	3Fジム	1Fプール	2Fスタジオ	3Fジム	1Fプール	2Fスタジオ	3Fジム	1Fプール	2Fスタジオ	3Fジム	1Fプール	
9:30																
10:00	太極拳 初級 王 10:50	腰痛 スッカリマット 斉藤 10:30 ラジオ体操 森下 10:35 肩こり予防 10:45		姿勢改善 ポール 森下 10:40	定員 10:30		太極拳 中級 王 10:50			10:40	マット トレーニング 本村 ひきしめ ボディ 10:30 10:35		ストレッチ ヨガ 片山 10:50			
11:00	初心者 エアロ 吉岡 11:10	森下 11:15	初級 スイム 斉藤 11:40	ロコモ ステップ 11:10 11:20 マット トレーニング 11:50	定員 11:40	超初級 スイム 森下 11:40	ピラティス 本村 11:30	ロコレ 水畑 11:30		中級 エアロ 井本 11:30			初級 エアロ 片山 11:10			
12:00	エンジョイ フラ 吉岡 12:30			初級 エアロ 泉 12:20			初心者 エアロ 本村 12:20			パワーヨガ 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	ロコモ ステップ 高橋 13:30		中上級 エアロ 泉 13:30	すわって ロコレ 水畑 13:30 13:35 13:50 チェアピクス 13:50		初中級 エアロ 伊藤 13:10	13:10	13:30	初級 エアロ 森下 13:30	すわって ゆっくりロコレ 吉岡 13:30 13:35		中級 エアロ 吉田 13:20	12:45	12:50	アクアピクス しっかり センタースタッフ 12:35
14:00		チェアピクス 川上 14:05 14:10		ストレッチ ヨガ or ピラティス 岩坪 14:10			パレトン 岩坪 14:20	14:20		エンジョイ フラ 吉岡 14:15	14:30		13:35	13:55		
15:00	初中級 エアロ 菊本 14:40	すわって ロコレ 14:40			14:30	アクアピクス 高橋 14:30				14:55	14:30	アクアピクス ゆっくり 斉藤or高橋 14:30				
16:00				第1・3・5週 ストレッチヨガ 第2・4週 ピラティス						太極 養生体操 王 15:15						
17:00	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”の入場は参加可能とします。 “定員”の教室は道具がなくなり次第、参加できませんのでご了承ください。															
18:00																土・日・祝日 終了 18:00
19:00	初心者 エアロ 菊本 18:50				ひきしめ ボディ 斉藤 18:45		ピラティス 松永 18:45				ひきしめ サーキット 高橋 19:30					
20:00	中上級 エアロ 井本 20:25	マット トレーニング 高橋or川上 19:35		初級 エアロと ストレッチ 三宅 19:50	19:25		中級 ダンス エアロ 小室 20:30	19:45	19:30	19:45	19:45		初級 エアロ 片山 20:25			
21:00	パワーヨガ 井本 21:25			中級 エアロ 吉田 21:30	20:25	20:30	20:40	20:45	21:30	20:30	20:30	20:50	20:25	20:30		
22:00							アルティメット ボクシング RIKIYA 21:30									

詳細は別紙をご覧ください

初心者向けプログラム

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”の入場は参加可能とします。
“定員”の教室は道具がなくなり次第、参加できませんのでご了承ください。

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。

運動動画をYouTubeで配信中！
チャンネル名 岡山県南部健康づくりセンター
QRコードを読み込むと直接つながります。
チャンネル登録をお願いします！



火～金
終了 22:00

	教室名	内容	対象
2階 スタジオ	姿勢改善ポール	ストレッチポールを使って筋肉や関節を動かしていきます。	どなたでもOK
	マットストレッチ	ストレッチを中心に筋肉の柔軟性を高めていきます。	
	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。	
	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。	
	ピラティス	体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体にするを目的としたプログラムです。	
	太極養生体操	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。	どなたでもOK
	太極拳	中国直伝の太極拳を楽しみましょう。火曜日は初級、木曜日は中級です。	
	エンジョイフラ	ハワイアンソングによってフラダンスを楽しみましょう。	
	バレトン	ニューヨーク発祥でフィットネス、バレエ、ヨガのいいとこどりのプログラムです。	
	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。	エアロビクス 初心者、初級の方
	初心者エアロ	エアロビクスは、はじめてという方、音楽に合わせてゆっくり体を動かしていきます。	
	初級エアロ	エアロビクスに少し慣れてきた方におすすめです。ストレッチのあるクラスもあります。	初級～中級の方
	初中級エアロ	エアロビクスに慣れた方、少しテンポを上げて、いろいろなステップ楽しみましょう。	
	中級エアロ	様々なバリエーションのステップを楽しみましょう。	中級～上級の方
中級ダンスエアロ	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。		
中上級エアロ	エアロビクスをしっかり楽しんでいきましょう。		
3階 トレーニング ジム	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。	どなたでもOK
	マットトレーニング	ストレッチと筋カトレーニングを組み合わせたプログラムです。	
	ラジオ体操	ストレッチとラジオ体操第一、第二をしていきます。	
	肩こり予防	チューブを使って、肩まわりを中心に動かしていきます。	
	すわってロコトレ	低体力の方、立位での運動が不安な方も座って参加できるプログラムです。金曜日は低強度です。	
	チェアビクス	イスに座って音楽に合わせて体を動かしましょう。	ステップが初級の方 ステップに慣れている方
	ロコトレ	脚を中心にしっかり鍛えていく教室です。	
	ロコステップ	音楽に合わせて踏み台を昇降することで脚力をつけていくプログラムです。	
	エンジョイステップ	音楽に合わせてリズムカルに踏み台を昇降するプログラムです。	
	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ていくプログラムです。	
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。	どなたでもOK	
ラントレーニング	ランニングと走りにつながる筋トレ&ストレッチを行います。	長く走ることを目指している方	
1階 プール	アクアウォーク	いろいろな種類の水中ウォーキングをしていきます。	どなたでもOK 顔をつけることはありません
	アクアビクス	水の中で音楽に合わせて体を動かしていきます。	
	超初級スイム	水泳の基本動作を中心に練習していきます。	泳げない方
	初級スイム	各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。	片道25m泳げない方
	中級スイム	各泳法を美しく長く泳ぐことを目指していきます。	クロールで1往復50m泳げる方
	中上級インターバル	クロールを中心にタイムをみながら泳いでいきます。	クロールで1往復50m以上泳げる方
	上級スイム	各泳法でさらに泳力を上げることを目指していきます。	クロールで2往復100m以上泳げる方