

# お手軽教室スケジュール

2023.4.1～

	月			火			水			木			金			土		
	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	2Fスタジオ	3Fジム	1Fプール	2Fスタジオ	3Fジム
9:00																		
9:40		ラジオ体操 15 高橋			肩こり予防 体操20 森下			ウォーキング 20 川上			肩こり予防 体操20 水畑			ラジオ体操 15 森下			ダンベル体操 20 高橋	
10:00		中級 エアロ50 本村	健脚 ウォーキング 40 水畑		太極拳 入門40 王	イス体操& チェアピクス 40 高橋		かんたん ステップ30 森下			太極拳 45 王	健脚 ウォーキング 40 川上		姿勢改善 ボール30 森下			ストレッチ ヨガ45 片山	レッツ ジョギング 50 森下
10:50								ひざ履 スッカリ マット30 川上						ダンベル体操 20 水畑				
11:00		姿勢改善 ボール40 高橋			エンジョイ フラ40 吉岡			11:10 11:20			初級 エアロ40 三宅			11:05 11:15			初心者 エアロ30 片山	
11:50				初級 スイム40 森下			超初級 スイム40 森下						11:15 11:50	11:05 11:55				
12:00																		
12:15	ひざ履 水中歩行30 水畑				初級 エアロ40 小室			初級 エアロ40 泉			12:15			12:15				ウォーキング 30 高橋
12:45											12:55			12:45				
13:00	各8名 2階小スタジオ 予約制	初心者 卓球30 高橋	イス体操& チェアピクス 40 川上		ストレッチ ヨガ45 片山	エンジョイ ステップ35 高橋		13:15	13:10		13:15	13:10		13:05	13:05		エンジョイ アクア30 水畑	中級 エアロ50 吉田
13:30		初心者 卓球30						13:15	13:50		13:20	13:35		13:35	13:35		13:35	13:55
13:45								13:45	13:50		13:45	13:35		13:40	13:35		13:35	
14:00								14:05	14:05		14:05	14:05		14:10	14:10		14:15	14:00
14:15	ひざ履 スッカリ マット30 森下				14:30	14:20		14:20	14:25		14:15	14:25		14:10	14:30		14:15	14:00
14:45	14:50	初心者 エアロ30 森下		エンジョイ アクア30 川上	14:30	15:05	14:20	14:25	15:10	14:45	15:05	15:10	14:10	14:30	15:10	14:15	14:45	15:05
15:00					15:25	15:05		15:10	15:10		15:05	15:10		15:10	15:10		15:15	15:05
15:20					姿勢改善 ボール30 斉藤			15:10	15:10		15:10	15:10		15:30	15:10			
15:45								15:10	15:10		15:40	15:10		15:30	15:10			
16:00		ピラティス 45 松永						15:10	15:10		15:40	15:10		15:30	15:10			
16:30								15:10	15:10		15:40	15:10		15:30	15:10			
16:40		ひきしめ サーキット30 川上						15:10	15:10		15:40	15:10		15:30	15:10			
17:00								15:10	15:10		15:40	15:10		15:30	15:10			
17:10								15:10	15:10		15:40	15:10		15:30	15:10			
17:35								15:10	15:10		15:40	15:10		15:30	15:10			
17:50								15:10	15:10		15:40	15:10		15:30	15:10			
18:00								15:10	15:10		15:40	15:10		15:30	15:10			

予約は必要ありません(卓球、かけっこ除く)。祝祭日のスケジュールは変更になります(別紙)。  
 お手軽教室の参加については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。

初心者向けプログラム

教室名のあとの数字はレッスン時間を表しています。30⇒30分

すわってラジオ体操も行います

小スタジオ各8名予約制  
3階ジムカウンターに予約簿

第1,3,5週 パワーヨガ  
第2,4週 中上級エアロ

子どもかけっこ 教室60 年長～小4 川上

子どもかけっこ 教室60 小4～川上

かけっこ

	教室名	内容	対象
1 階 プ ール	ひざ腰水中歩行	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 顔をつけることはありません
	ゆっくりアクア	水の中で音楽に合わせて、マイペースで動いていきましょう。	
	エンジョイアクア	水の中で音楽に合わせて、しっかり楽しく動いていきましょう。	
	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
	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
2 階 ス タ ジ オ	姿勢改善ポール <b>定員</b>	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
	ひざ腰スッキリマット	膝痛、腰痛の予防、改善を意識したプログラムです。	
	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 <b>入門編</b> です。	
	エンジョイフラ	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。	
	バレトン	ニューヨーク発祥でフィットネス、バレエ、ヨガのいいとことりのプログラムです。	
	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。	エアロビクス 初心者、初級の方
	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。	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を楽しみましょう。	初級～中級の方
	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。	中級～上級の方
初心者卓球 <b>定員</b>	みんなで卓球をしましょう。定員8名 3階ジムカウンターにて予約簿の記入 <b>※2階 小スタジオ</b>	卓球が初めての方	
3 階 ト レ ー ニ ン グ ジ ム	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。	どなたでもOK
	肩こり予防体操	肩こりの予防、改善を意識したプログラムです。	
	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。	
	イス体操 <b>定員</b>	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。	
	チェアビクス <b>定員</b>	イスに座って音楽に合わせて体を動かしましょう。	
	健脚ウォーキング	ウォーキングと脚腰の筋力トレーニングを行います。	
	ウォーキング	ウォーキングフォームを意識してマイペースで歩いていきましょう。	
	かんたんステップ <b>定員</b>	ステップ台を使って、リズムに合わせて動いていきましょう。	ステップが初級の方
	エンジョイステップ <b>定員</b>	ステップ台を使って、しっかり楽しく動いていきましょう。	ステップに慣れている方
	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
	レッツジョギング	マイペースで走りましょう。走るために必要な動きづくりも行います。	走りたい方