

# お手軽教室スケジュール

2025.7～

	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			9:40 スッキリ 体操20 斉藤				9:40 ひざ腰 スッキリ マット30 水畑			9:40 ダンベル体操 20 高橋		9:40 ラジオ体操10				9:40 チューブ 体操20 センタースタッフ
9:55														9:50 ウォーキング 20 森下				
10:00		10:05 健脚 ウォーキング 40 水畑		10:15 太極拳 入門40 王	10:35 高橋			10:20 定員		10:05 太極拳 45 王	10:10 健脚 ウォーキング 40 斉藤		10:15 姿勢改善 ポール30 斉藤				10:15 ストレッチ ヨガ45 片山	10:15 レッツ ジョギング 50 斉藤
10:45		10:45 定員		10:55				10:50 かんたん ステップ30 森下		10:50			10:45 定員					
11:00		11:05 姿勢改善 ポール40 高橋						10:55 ダンベル体操 20 水畑		11:15			11:15 中級 エアロ40 三宅				11:20 初心者 エアロ30 片山	
11:45				11:15 初級 スイム40 森下	11:15 エンジョイ フラ40 吉岡			11:15 超初級 スイム40 高橋		11:15			11:15 上級 スイム 40 斉藤				11:50	
12:00																		
12:15	12:15 ひざ腰 水中歩行30 水畑	2階 卓球場 8名 予約制 予約簿は3階ジムカウンター ※卓球を始めたばかりの方や 障害がある方を優先します								12:15								12:15 超初級・初級 スイム30 森下
12:45				12:55						12:55								12:45 中級・上級 スイム30 川上
13:00				13:15						13:15								13:05 中級 エアロ50 吉田
13:10		卓球40 斉藤 ※2面	13:30 高橋	13:15	ストレッチ ヨガ45 片山	13:50 定員				13:15				13:05 ラジオ体操10				13:15 エンジョイ アクア30 水畑
13:30			13:30 高橋	13:15						13:15				13:15				13:25 中級 エアロ50 吉田
13:50				13:50						13:50				13:35				
14:00																		
14:15		14:15 定員		14:20						14:20								14:15 隔週 オリジナル ヨガ 45 吉田
14:45		14:45 姿勢改善 ポール30 森下		14:20						14:05								14:15 フット リラク ヨガ 45 福井
14:55		14:55 初心者 エアロ30 森下		14:20						14:05								
15:00				15:10						14:25								
15:25				15:30						14:25								
15:45				15:30						14:25								
16:00				15:30						14:25								
16:30				15:30						14:25								
16:40				15:30						14:25								
16:50				15:30						14:25								
17:00				15:30						14:25								
17:10				15:30						14:25								
17:35				15:30						14:25								
17:50				15:30						14:25								
18:00				15:30						14:25								

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

タオルをご用意ください

第1,3,5週 オリジナルヨガ:吉田  
 第2,4週 フットリラクヨガ:福井

👶 かけっこ 教室80 年長~小4 川上

👶 かけっこ 教室80 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。	
	タオルストレッチ	タオルを使ってストレッチをしていきます。※タオルをご用意ください。	
	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。	
	フットリラクヨガ	足裏をほぐすヨガのプログラムです。	
	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。	どなたでもOK
	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。	
	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、ヨガのいいとこどりのプログラムです。	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。	
	初級ダンスエアロ	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。	
	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。	
	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	
	卓球 <b>定員</b>	卓球の練習をしましょう。3階ジムカウンターにて予約簿の記入 ※2階 卓球場	卓球を始めたばかりの方、障害がある方優先
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
	スッキリ体操	全身をスッキリ動かしましょう。	
	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。	
	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。木曜日は30分のプログラムです。	
	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