

# お手軽教室スケジュール

2026.4～

	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 斉藤			9:40	スッカリ 体操20 森下		9:40	ひざ腰 スッカリ マット30 川上		9:40	ダンベル 体操20 斉藤		9:40	ラジオ体操10		9:40	チューブ 体操20 高橋		
9:55																				
10:05		初中級 エアロ45 矢野	健脚 ウォーキング 40 川上		10:15	太極拳 入門40 王		10:10	かんたん ステップ30 森下	定員	10:05	太極拳 45 王	10:10	10:10	10:10	10:15	姿勢改善 ポール30 斉藤	10:15	定員	ウォーキング &ジョギング 50 斉藤
10:45					10:55			10:50			10:50									
11:05		姿勢改善 ポール40 高橋						11:15	11:15		11:15									
11:45																				
12:00																				
12:15	しっかり 水中歩行30 斉藤	卓球に少し慣れた方を 対象とした教室です 2階 卓球場 9名 予約制 予約簿3階ジムカウンター			12:15	初級 ダンス エアロ40 小室		12:15	初級 エアロ40 泉		12:15									
12:45					12:55			12:55			12:55									
13:00		卓球40 高橋 ※3面	イス体操20 川上 13:30 チェアピクス 20		13:15	定員	定員	13:15	中上級 エアロ50 泉		13:10	13:10	13:10	13:15	13:05	13:15	13:15	13:15	13:05	13:05
13:30					13:50	ストレッチ ヨガ45 片山	エンジョイ ステップ35 高橋		13:50			13:30	基本の 水中歩行30 水畑	13:20	13:20	13:20	13:25	13:25	13:25	13:05
14:00					14:20	中級 エアロ50 齋藤洋平	イス体操20 斉藤 14:40 チェアピクス 20		14:05	14:05	14:05	14:05	14:20	14:05	14:05	14:10	14:10	14:10	14:15	14:15
14:15		定員			15:10			15:10			15:10		15:10	15:05	15:05	15:05	15:10	15:10	15:10	15:10
14:45		姿勢改善 ポール30 森下			15:30	定員		15:30	初級 卓球40 高橋 ※3面		15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30
14:55		初心者 エアロ30 森下																		
15:00																				
15:25																				
15:45																				
16:00		ピラティス 45 松永																		
16:30																				
17:00																				
17:35																				
18:00																				

初級卓球教室は始めたばかりの方や障害がある方を優先します 場所:2階 卓球場 9名 予約制 ※予約簿は3階ジムカウンターにあります

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

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

タオルをご用意ください

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

	教室名	内容	対象
1階 プール	基本の水中歩行	水の中の基本的な歩き方をしていきましょう。	どなたでもOK 顔をつけることはありません
	しっかり水中歩行	水の中でしっかり歩きましょう。	
	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、改善を意識したストレッチを中心としたプログラムです。	
	ひざ腰ひきしめマット	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 <b>定員</b>	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。	
	初心者エアロ	エアロビクスは、はじめてという方、音楽に合わせて体を動かしていきましょう。	
	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
	初級ダンスエアロ	ダンスの基礎的な動きやステップ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～上級の方
	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。	卓球を始めたばかりの方・障害のある方 卓球に少し慣れた方	
初級卓球 <b>定員</b>	卓球の基本を練習しましょう。3階ジムカウンターにて予約簿の記入 ※2階 卓球場		
卓球 <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		
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	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	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
ウォーキング&ジョギング	歩いたり、走ったりマイペースで動きましょう。動きづくりも行います。	歩ける方	