

健康づくり運動教室のご案内

曜日	教室名	強度難度	時間	実施場所	講師	内容
火	うきうき水中運動	★★	10:15~10:45	水浴 訓練室	三宅	水中ウォーキングを中心に行います。うきうきと楽しく水中運動をしましょう！
	水なれ・ばた足	☺	10:50~11:15			泳ぎへの基本レッスンを行います。 【顔つけ・バタ足から始めたい方対象】
	やってみよう！四泳法	★★	11:20~11:45			基本練習から行い、クロールをはじめ四泳法の習得を目指します。【泳ぎの基本からはじめたい方対象】
	エンジョイ☆アクア	★★	14:15~15:00		岡本	有酸素運動と筋力トレーニングをバランスよく行います。水の中で楽しく身体を動かしましょう。
	ベーシックヨーガ	☺	19:00~20:00	2階 運動室	生本	ゆっくりとした息遣いで心と身体のバランスを整えていきましょう。
水	お腹スッキリ腰ラクラク ～ストレッチ&筋トレ～	★★	10:30~11:25	体育館	濱田	ストレッチと筋トレを中心に、楽しく、気になるお腹と腰まわりを引締めましょう！
	お腹スッキリ腰ラクラク ～ステップ～	★★	11:30~12:00			簡単なステップで、キュッキュッとお腹と腰まわりを引締めましょう！
	たのしいステップ	★★	13:30~14:15		吉岡	ステップ台への昇降を、リズムにのっているようなパターンで行います。汗をかいてリフレッシュしましょう！
	ゆる体操 ～ゆるめて健康！～	☺	19:00~20:00		副島	エーな掛け声を口ずさみながら体をゆるめていく体操です。体や心の力をほぐしてリラックスしましょう！
木	やさしいエアロ	★★	10:30~11:30	体育館	泉	エアロの簡単な動作を中心に行います。初めての方でもリズムに合わせて楽しく笑顔で動けます。
	心と身体の癒しのヨーガ	☺	19:00~20:00	2階 運動室	石原	スモールボールで関節をほぐしてからヨーガを始めます。ヨーガで心と身体を癒しましょう。
NEW☆ 土	リフレッシュヨーガ	☺	10:30~11:30	体育館	日下	ご自身の体の声と対話しながら、ゆっくりとした呼吸で、心と体をリフレッシュしましょう。
	いきいきウォーク	☺	14:00~14:25	水浴 訓練室	吉川	水中でのいろいろな歩き方や動きを行います。初めての方もいきいきと水中で体を動かしましょう！
	泳ぎへの第一歩！	☺	14:30~15:00			泳ぎへの入門教室です。 【顔つけ・バタ足からはじめたい方対象】
	チャレンジスイミング	★★★	15:05~15:35			四泳法の基本を一から習得します。 【顔つけ・バタ足が出来る方対象】
	ストレッチ&ボール	★★	19:00~20:00	2階 運動室	中戸	バランスボールを使って、ストレッチや筋力づくりを行います。姿勢改善や体質改善につながります！
Leaフラ	★★	10:00~10:30	体育館	吉岡	Lea=ハワイ語で「喜び」「幸福」という意味です。フラの基本的な動きで、音楽に合わせて楽しく踊りましょう。	
ちょっと頑張るエアロ	★★★★	10:35~11:20			ちょっとハードなステップや動きをちょっと頑張ります。エアロに少し慣れてきた方におススメです！	
日	いつでも貯筋	☺	11:00~11:30	フロア	内部 講師	塵も積もれば山となる！体への貯筋術を教えちゃいます。
	パーフェクトボディ	☺	14:30~15:00			目指せパーフェクトボディ！健康的なカラダづくりの方法をご紹介します！

運動強度・難易度マークの見方

- ☺ … どなたでもご参加頂けます
- ★★ … 初心・初級者向け
- ★★★ … 初級・中級者向け
- ★★★★ … 中級者向け

♪教室・プールを安全に使用していただくために♪

- ・教室は、時間に余裕をもってご参加下さい。開始時間を10分過ぎからの教室参加はご遠慮ください。
- ・ケガの防止のため、運動前後にはストレッチを行い、水分補給をこまめに行いましょう。
- ・教室中に体に異変を感じた場合、遠慮なくスタッフにお申し出ください。
- ・教室の講師の都合等による休講・代講の場合はフロアに掲示いたしますので、ご了承ください。
- ・ヨーガの教室に必要な方はバスタオルをお持ちください。