

令和4年4月1日 ~ 令和4年7月20日

# サービスプログラムスケジュール

すこやかセンター

曜日 時間	月曜		火曜		水	木曜		金曜		土曜		日曜	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30													
10:00	9:40~10:00 お目覚め ラジオ体操 スタッフ		9:40~10:00 お目覚め ラジオ体操 スタッフ			9:40~10:00 お目覚め ラジオ体操 スタッフ		9:40~10:00 お目覚め ラジオ体操 スタッフ		9:40~10:00 お目覚め ラジオ体操 スタッフ			
10:30	10:10~10:30 リズム体操 スタッフ	10:10~10:40 上級クロール 三木	10:10~10:40 <b>NEW</b> セルフ コンディショニング 世良	10:10~10:40 中級クロール スタッフ		10:10~10:30 簡単サーキット スタッフ	10:10~10:40 初級バクワイ 山崎隆子	10:10~10:40 機能回復ヨガ 山崎隆子	10:10~10:40 バタフライ 三木	10:10~10:40 コンディショニング &ストレッチ 岡本	10:10~10:40 水泳入門 三木	10:10~10:30 お目覚め ラジオ体操 スタッフ	
11:00	10:40~11:00 ワンポイント トレーニング スタッフ	10:50~11:20	10:50~11:10 齋竹ふみふみ スタッフ	10:50~11:20		10:40~11:00 リラックス& ストレッチ スタッフ	10:50~11:20	10:50~11:20	10:50~11:10	10:50~11:20	10:50~11:20	10:40~11:10 リラックスヨガ 桜庭	
11:30		初級平泳ぎ 三木		アクアピクス 山崎 恵美			アクアピクス 山崎隆子	サーキット 山崎隆子	アクア トレーニング スタッフ	はじめて エアロ 岡本	中級4泳法 三木		
12:00													
13:00													
13:30		13:20~13:50		13:20~13:50			13:20~13:50		13:20~13:50				
14:00	13:30~13:50 リラックス& ストレッチ スタッフ	初級背泳ぎ 松村	13:30~14:00 はじめて エアロ 吉井	水泳入門 スタッフ		13:30~14:00 ZUMBAGOLD (ZUMBAゴールド) 二瓶	初級クロール スタッフ	13:30~13:50 ワンポイント トレーニング スタッフ	アクアピクス 松村	13:30~14:00 はじめて エアロ 磯崎		13:30~14:00 ウェーブピクス 山崎恵美	
14:30	14:00~14:30 はじめて エアロ 世良	14:00~14:30 中級平泳ぎ 松村	14:10~14:40 リラックス ヨガ 吉井	14:00~14:20 アクア ウォーキング スタッフ		14:10~14:40 リラックス ヨガ 二瓶	14:00~14:20 アクア ウォーキング スタッフ	14:00~14:30 <b>NEW</b> ボルドブラ ナオミ	14:00~14:30 中級背泳ぎ 松村	14:10~14:40 スロー トレーニング 磯崎		14:10~14:40 チューブ トレーニング 山崎恵美	
15:00								14:45~16:00 <b>NEW</b> 自力整体 (有料) ナオミ					
18:00													
19:00													
19:30	19:00~19:30 なれたら エアロ 上野	19:00~19:20 アクア トレーニング スタッフ	19:00~19:30 はじめて エアロ 世良	19:00~19:30 第1・3のみ 初級4泳法 三木		19:00~19:30 はじめて エアロ 山崎恵美	19:00~19:30 水泳入門 三木	19:00~19:30 リラックス ヨガ 吉井					
20:00	19:40~20:10 機能回復ヨガ 上野		19:40~20:10 リラックス ヨガ 世良	19:40~20:10 第1・3のみ 中級4泳法 三木		<b>NEW</b> 19:40~20:10 ウェーブ ストレッチ 山崎恵美	19:40~20:10 ウォーク& トレ30 三木						



・日曜日・祝日は18:00で閉館させていただきます。  
18:00以降のサービスプログラムは中止となります。  
・新型コロナウイルス感染防止の為  
参加人数に制限を設けてさせていただきます。

※都合により、担当者及び内容が変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。  
※担当者名が記入されていないプログラムはすこやかセンタースタッフが担当いたします。

## スタジオ・プールサービスプログラムのご案内

はじめての方でも  
お気軽にご参加いただけます。

スタジオ		トレーニングルームにて受付を行っています。 トレーニングルーム利用券をご購入の上ご参加ください。
プログラム名	時間/定員	内容
おめざめ ラジオ体操	20分 /20名	一日のはじまりです。 みなさん一緒に気持ちよく体操しましょう。
青竹ふみふみ		音楽にあわせて楽しく青竹を踏むクラスです。 マッサージやストレッチでカラダもほぐします。
リラックス& ストレッチ		全身の筋肉をほぐし、カラダも心もリラックスさせるクラスです。
ワンポイント トレーニング		トレーニング部位をピンポイントにしぼり、正しいトレーニングフォームをお伝えしながらすすめていきます。軽い負荷をかける為、ダンベルを使用する場合があります。
簡単サーキット		有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うクラスです。体力がない方でも気楽に参加出来るクラスです。
リズム体操		音楽に合わせて簡単なステップを踏み、体を動かすクラスです。

プール		プールサイドにて受付を行っています。 プール利用券をご購入の上ご参加ください。
プログラム名	時間/定員	内容
初級クラス	30分 /7名	20mを泳ぐことを目標とするクラスです。
中級クラス		20mを泳げる方が、40mを泳ぐことを目標とするクラスです。
上級クラス		40mを泳げる方が、40m以上を泳ぐことを目標とするクラスです。
4泳法初級		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを泳ぐクラスです。 ※4泳法は月ごとに種目が替わります。
4泳法中級		
水泳入門		水泳初心者の方を対象に、水慣れ～バタ足までを目標とするクラスです。
バタフライ		クロール・背泳ぎ・平泳ぎの3泳法を20m泳げる方を対象にバタフライを20m以上泳ぐことを目標とするクラスです。

スロー トレーニング30	30分 /20名	自重負荷を活用し、筋肉の緊張を維持したまま、ゆっくりと筋肉に刺激を与えるトレーニングです。
コンディショニング & ストレッチ		簡単な筋力トレーニングとストレッチを行うクラスです。
チューブトレーニング		チューブを使い筋力トレーニングを行うクラスです。 チューブを使うことで楽にトレーニングが行えます。
サーキット		有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、代謝を上げるクラスです。 ダンベルやボールを使用する場合があります。
セルフ コンディショニング		筋肉の弾力を取り戻し正しい姿勢で身体のバランスを整えるクラスです。
ポルドブラ		肩甲骨から色んな方向に手を動かし、体幹・足裏までしっかり全身のインナーマッスルを使っていきます。ゆっくりとしたリズムの中で呼吸と共にリラックスしながら動かすクラスです。
ウェーブ ストレッチ		ケージリングを使って身体の筋肉をほぐす・整える・伸ばすクラスです。
はじめてエアロ		入門エアロから少しステップアップした基本の動きを組み合わせ、ゆっくり繰り返しながらエアロビクスの楽しさをお伝えするクラスです。
なれたらエアロ		エアロビクスの色々な動作を楽しみながら気持ちよくカラダを動かす、なれたかた対象のクラスです。
ウェーブピクス		リングを使って音楽に合わせて楽しくシェイプアップするクラスです。
ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	ラテンのリズムに合わせて簡単な動きでダンスを楽しむクラスです。ダンスの苦手なかた、フィットネス初心者のかたでも安心してご参加いただけます。	
リラックスヨガ	30分 /20名	ヨガの要素を取り入れたストレッチを行うクラスです。ゆっくりとしたカラダの動きと呼吸で簡単なポーズをとり、カラダを伸ばします。
機能回復ヨガ		肩こり・腰痛・膝痛を軽減させるヨガです。

アクア ウォーキング	20分 /20名	水の特性（浮力・水圧・水温・抵抗）を利用しながら楽しく水中で歩くクラスです。 どなたでも安心してご参加いただけます。'
アクアトレーニング		水の特性を活かして行う水中エクササイズです。
ウォーク&トレ30	30分 /20名	水の特性を利用しながら楽しく水中で歩き、後半は気になる部分のトレーニングを行うクラスです。
アクアピクス		快適な音楽に合わせて楽しみながら水中で行うエクササイズです。

### 【ご注意】

- サービスプログラムは16歳以上の方対象です。妊娠されている方の参加はご遠慮願います。
- 小学3年以下の付き添いで利用されている方は、参加していただけません。
- サービスプログラムの受付開始時間は30分前です。
- すべてのプログラムにおいて参加者のお名前を確認させていただきます。  
5分前にレッスンコース及びスタジオにお集まりください。
- レッソンの途中入場及び、途中退場はご遠慮ください。
- 水泳プログラムは、泳法別に泳ぎのレベルを決めてご参加ください。  
より多くのお客様が参加できますよう、ご協力お願い致します。

