

令和5年7月21日～令和5年8月31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													
9:40	9:40～10:00		9:40～10:00			9:40～10:00		9:40～10:00		9:40～10:00			
10:00	お目覚め ラジオ体操 スタッフ		お目覚め ラジオ体操 スタッフ			お目覚め ラジオ体操 スタッフ		お目覚め ラジオ体操 スタッフ		お目覚め ラジオ体操 スタッフ			
10:10	10:10～10:30	10:10～10:40	10:10～10:40	10:10～10:40		10:10～10:30	10:10～10:40	10:10～10:40	10:10～10:40	10:10～10:40	10:10～10:40	10:10～10:30	
10:30	リズム体操 スタッフ	クロール 三木	セルフ コンディショニング 世良	初級バタフライ スタッフ		簡単サーキット スタッフ	4泳法 山崎隆子	機能回復ヨガ 山崎隆子	ワンポイント アドバイス 三木	コンディショニング &ストレッチ 岡本	初級クロール 三木	ストレッチ ラディカル	
10:40	10:40～11:00					10:40～11:00							
11:00	体幹トレーニング スタッフ	10:50～11:20	10:50～11:20	10:50～11:20		タオルトレーニン スタッフ	10:50～11:20	10:50～11:20	10:50～11:20	10:50～11:20	10:50～11:20		
		初級背泳ぎ 三木	はじめてエアロ 世良	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	アクアピクス 松村	はじめて エアロ 岡本	4泳法 三木	フアイドゥー フリー ラディカル	
11:30	11:30～11:50	11:30～12:00	11:30～11:50	11:30～12:00		11:30～11:50	11:30～12:00	11:30～11:50	11:30～12:00	11:30～11:50			
12:00	フアイドゥー フリー ラディカル	平泳ぎ 三木	オキシジェノ ラディカル	水泳入門 スタッフ		シニアフィットネス ラディカル	初級平泳ぎ スタッフ	ハイパーシー① ラディカル	背泳ぎ 松村	ストレッチ ラディカル			
13:00													
13:30	13:30～13:50		13:30～14:00			13:30～14:00		13:30～13:50		13:30～14:00		13:30～14:00	
14:00	リラックス& ストレッチ スタッフ		はじめて エアロ 吉井			ZUMBAGOLD (ズンバゴールド) 二瓶		ワンポイント トレーニング スタッフ		はじめて エアロ 磯崎		ウェーブピクス 山崎恵美	
14:30	14:00～14:30		14:10～14:40			14:10～14:40		14:00～14:30		14:10～14:40		14:10～14:40	
	エアロ ラディカル		リラックス ヨガ 吉井			リラックス ヨガ 二瓶		ボルドブラ ナオミ		スロー トレーニング 磯崎		チューブ トレーニング 山崎恵美	
15:00	14:40～15:00		14:50～15:10			14:50～15:10		14:45～16:00		14:50～15:10		14:50～15:10	
	シニアフィットネス ラディカル		メガダンス ラディカル			フアイドゥー フリー ラディカル		自力整体 (有料) ナオミ		ハイパーシー① ラディカル		オキシジェノ ラディカル	
19:00			16:00～16:50										
			バランスディスク (有料) スタッフ										
	18:30～18:50		18:30～18:50			18:30～18:50		18:30～18:50		18:30～18:50			
	ストレッチ ラディカル		イレブン ラディカル			メガダンス ラディカル		フアイドゥー フリー ラディカル		エアロ ラディカル			
19:30	19:00～19:30	19:00～19:20	19:00～19:30	19:00～19:30		19:00～19:30	19:00～19:30	19:00～19:30		19:00～19:20			
	なれたら エアロ 上野	アクア トレーニング スタッフ	はじめて エアロ 世良	初級4泳法 三木		ウェーブピクス 山崎恵美	クロール 三木	リラックス ヨガ 吉井		体幹トレーニング スタッフ			
20:00	19:40～20:10		19:40～20:10	19:40～20:10		19:40～20:10	19:40～20:10						
	機能回復ヨガ 上野		リラックス ヨガ 世良	4泳法 三木		サーキット 山崎恵美	ウォーク& トレ30 三木						

注意

・日曜日・祝日は18:00で閉館させて頂きます。
・期間中に内容が変更になる場合があります。

※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

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件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 リラックス& ストレッチ	20分 / 30名	一日のはじまりです。 みなさん一緒に気持ちよく体験しましょう。
ワンポイント トレーニング		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。
簡単サーキット		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もあります。
リズム体操		音楽に合わせて簡単なステップを踏み、カラダを動かすクラスです。
タオ尔特レーニング		タオルを使用して簡単なトレーニングとストレッチを行うクラスです。 ※参加する時はトレーニング用のタオルをご持参ください。
体幹トレーニング		体幹を鍛えることで、筋肉のバランスを整え安定性を高めます。

スロー トレーニング30 コンディショニング & ストレッチ	30分 / 30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。
チューブトレーニング		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。
サーキット		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。
セルフ コンディショニング		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 用する場合もあります。
ポルトブラ		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。
ウェーブ ストレッチ		肩甲骨からいろ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。
なれたらエアロ		ウェーブ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。
ウェーブピクス		エアロピ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。
ZUNBA GOLD (ズンバゴールド)		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。
		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、 フォ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 / 35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。
ラディカル フィットネス	15~30分 / 15名	事前に作成された専用の動画を、プロジェクターから大型スクリーンに投影して行うグループエ クササイズです。ヨガ・ピラティス・エアロ・ストレッチ・格闘技・トレーニングなどたくさん のカテゴリーを用意しています。

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 / 15名	20mを泳ぐことを目標とするクラスです。
クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ		20m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。
初級4泳法		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを泳ぐクラスです。※月ごとに種目が替わります。
4泳法		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを泳ぐクラスです。※週ごとに種目が替わります。
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。
ワンポイントアドバイス		全ての方を対象に、手のかき方、足の動かし方を含め1つ1つの泳ぎ方にアドバイスをする クラスです。

アクアウォーキング	20分 / 30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 / 30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年生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。
- レッスンの途中入場及び、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、ご協力をお願いします。

