

令和5年9月1日～令和5年9月30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 体操トレーニング スタッフ	10:10～10:40 クロール 三木	10:10～10:40 セルフ コンディショニング 世良	10:10～10:40 初級平泳ぎ スタッフ		10:10～10:30 簡単サーキット スタッフ	10:10～10:40 4泳法 山崎隆子	10:10～10:40 機能回復ヨガ 山崎隆子	10:10～10:40 ワンポイント アドバイス 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 初級クロール 三木	10:10～10:30 ストレッチ ラディカル	
11:00	10:40～11:00 青竹ふみふみ スタッフ	10:50～11:20	10:50～11:20	10:50～11:20		10:40～11:00 タオルトレーニング スタッフ	10:50～11:20	10:50～11:20	10:50～11:10	10:50～11:20	10:50～11:20	10:40～11:00	
11:30	11:10～11:30 ファイドゥー フリー ラディカル	初級バタフライ 三木	はじめてエアロ 世良	アクアビクス 山崎恵美		11:10～11:30 シニアフィットネス ラディカル	アクアビクス 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	4泳法 三木	ファイドゥー フリー ラディカル	
12:00			11:30～11:50 オキシジェノ ラディカル					11:30～11:50 ハイパーシー① ラディカル		11:30～11:50 ストレッチ ラディカル			
13:00		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	初級クロール 松村	13:30～14:00 はじめて エアロ 吉井	水泳入門～ クロール呼吸 スタッフ	休	13:30～14:00 ZUMBAGOLD (ズンバゴールド) 二瓶	初級背泳ぎ スタッフ	13:30～13:50 ワンポイント トレーニング スタッフ	アクアビクス 松村	13:30～14:00 はじめて エアロ 磯崎		13:30～14:00 ウェーブビクス 山崎恵美	
14:30	14:00～14:30 エアロ ラディカル	14:00～14:30 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	館	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 ボルドフラ ナオミ	14:00～14:30 背泳ぎ 松村	14:10～14:40 スロー トレーニング 磯崎		14:10～14:40 チューフ トレーニング 山崎恵美	
15:00	14:40～15:00 シニアフィットネス ラディカル		14:50～15:10 メガダンス ラディカル		日	14:50～15:10 ファイドゥー フリー ラディカル		14:45～16:00 自力整体 (有料) ナオミ		14:50～15:10 ハイパーシー① ラディカル		14:50～15:10 オキシジェノ ラディカル	
19:00	18:30～18:50 ストレッチ ラディカル		16:00～16:50 バランスディスク (有料) スタッフ	17:00～17:50 身体のゆがみ調整 (有料) スタッフ		18:30～18:50 メガダンス ラディカル		18:30～18:50 ファイドゥー フリー ラディカル		18:30～18:50 エアロ ラディカル			
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 初級4泳法 三木		19:00～19:30 ウェーブビクス 山崎恵美	19:00～19:30 クロール 三木	19:00～19:30 リラックス ヨガ 吉井		19:00～19:20 ハイパーシー① ラディカル	注意		
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 4泳法 三木		19:40～20:10 サーキット 山崎恵美	19:40～20:10 ウォーク& トレ30 三木						

※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。

・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。

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	20分 / 30名	一日のはじめです。 みなさん一緒に気持ちよく体験しましょう。
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もあります。
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軽に参加できるクラスです。
リズム体操		音楽に合わせて簡単なステップを踏み、カラダを動かすクラスです。
タオルトレーニング		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	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。
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もあります。
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。
ポルトブラ		肩甲骨からいろんな方向に手を動かして体幹・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		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。
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。
ウェーブビクス	15～30分 / 17名	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。
ZUNBA 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 / 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		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～呼吸		水泳初心者の方を対象に、水慣れ～呼吸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。
アクアビクス		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。

