

令和6年1月5日～令和6年3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<br>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        |                             |             |   |                                      |   |   |                              |   |                       |                                    |                             |             |                    |                       |
| 9:40~10:00  | お目覚め<br>ラジオ体操<br>スタッフ       |             | お目覚め<br>ラジオ体操<br>スタッフ                   |                                      |   | お目覚め<br>ラジオ体操<br>スタッフ                       |                              | お目覚め<br>ラジオ体操<br>スタッフ                   |                       | お目覚め<br>ラジオ体操<br>スタッフ              |                             |             |                    |                       |
| 10:00       |                             |             |   |                                      |   |   |                              |   |                       |                                    |                             |             |                    |                       |
| 10:10~10:30 | ハイパーシー<br>ラディカル             | 初級4泳法<br>三木 | セルフ<br>コンディショニング<br>世良                  | 初級クロール<br>スタッフ                       |   | 簡単サーキット<br>スタッフ                             | 4泳法<br>山崎隆子                  | 機能回復ヨガ<br>山崎隆子                          | ワンポイント<br>アドバイス<br>三木 | コンディショニング<br>&ストレッチ<br>岡本          |                             | 10:10~10:30 | ストレッチ<br>ラディカル     |                       |
| 10:30       |                             |             |   |                                      |   |   |                              |   |                       |                                    |                             |             |                    |                       |
| 10:40~11:00 | ストレッチ<br>ラディカル              |             |   |                                      |   | タオルトレーニング<br>スタッフ                           |                              |   |                       |                                    |                             |             | 10:40~11:00        | メガダンス<br>ラディカル        |
| 11:00       |                             | 10:50~11:20 | 10:50~11:20                             | 10:50~11:20                          |   |   | 10:50~11:20                  | 10:50~11:20                             | 10:50~11:10           | 10:50~11:20                        |                             |             |                    |                       |
| 11:10~11:30 | ファイドゥー<br>ラディカル             | 4泳法<br>三木   | はじめてエアロ<br>世良                           | アクアピクス<br>山崎恵美                       |   | 11:10~11:30<br>シニアフィットネス<br>ラディカル           | アクアピクス<br>山崎隆子               | サーキット<br>山崎隆子                           | アクア<br>トレーニング<br>スタッフ | はじめて<br>エアロ<br>岡本                  |                             |             |                    |                       |
| 11:30       |                             |             | 11:30~11:50                             |                                      |   |   |                              | 11:30~11:50                             |                       | 11:30~11:50                        | 11:30~11:50                 |             | 11:30~11:50        | アクア<br>トレーニング<br>スタッフ |
| 12:00       |                             |             |   |                                      |   |   |                              |   |                       |                                    |                             |             |                    |                       |
| 13:00       | 校区体操<br>スタッフ                |             | 校区体操<br>スタッフ                            |                                      |   | 校区体操<br>スタッフ                                |                              | 校区体操<br>スタッフ                            |                       | 校区体操<br>スタッフ                       |                             |             |                    |                       |
| 13:30       |                             | 13:20~13:50 | 13:30~13:50                             | 13:30~13:50                          |   |   | 13:20~13:50                  | 13:20~13:50                             | 13:20~13:50           | 13:20~13:50                        |                             |             |                    |                       |
| 13:30~13:50 | リラックス&<br>ストレッチ<br>スタッフ     | 初級4泳法<br>三木 | はじめて<br>エアロ<br>吉井                       | アクア<br>ウォーキング<br>スタッフ                | 休 | 13:30~14:00<br>ZUMBAGOLD<br>(ズンバゴールド)<br>二瓶 | 水泳入門~<br>クロール呼吸<br>スタッフ      | 13:30~13:50<br>ワンポイント<br>トレーニング<br>スタッフ | アクアピクス<br>松村          | 13:30~14:00<br>はじめて<br>エアロ<br>磯崎   |                             | 13:30~14:00 | シニアフィットネス<br>ラディカル |                       |
| 14:00       |                             | 14:00~14:30 | 14:10~14:40                             | 14:00~14:20                          |   |   | 14:00~14:20                  | 14:00~14:30                             |                       | 14:10~14:40                        | 14:00~14:50                 |             | 14:10~14:40        | ファイドゥー<br>ラディカル       |
| 14:30       | エアロ<br>ラディカル                | 4泳法<br>三木   | リラックス<br>ヨガ<br>吉井                       | ウォーク&トレ<br>スタッフ                      | 館 | 14:10~14:40<br>リラックス<br>ヨガ<br>二瓶            | アクア<br>ウォーキング<br>スタッフ        | 14:00~14:30<br>ポルドブラ<br>ナオミ             |                       | 14:10~14:40<br>スロー<br>トレーニング<br>磯崎 | 子供水泳教室<br>幼児クラス(有料)<br>スタッフ |             | 14:10~14:40        |                       |
| 14:40~15:00 |                             |             | 14:50~15:10                             |                                      |   |   |                              |   |                       | 14:50~15:10                        |                             |             | 14:50~15:10        | オキシジェノ<br>ラディカル       |
| 15:00       | シニアフィットネス<br>ラディカル          |             | メガダンス<br>ラディカル                          |                                      | 日 | 14:50~15:10<br>ファイドゥー<br>フリー<br>ラディカル       |                              |   |                       | 14:50~15:10<br>ハイパーシー<br>ラディカル     |                             |             | 15:00~15:50        |                       |
|             |                             |             |   |                                      |   |   |                              |   |                       |                                    |                             |             |                    |                       |
|             |                             |             | 16:00~16:50<br>バランスディスク<br>(有料)<br>スタッフ |                                      |   |   |                              |   |                       |                                    |                             |             |                    |                       |
|             |                             |             | 17:00~17:50<br>身体のゆがみ調整<br>(有料)<br>スタッフ |                                      |   |   |                              |   |                       |                                    |                             |             |                    |                       |
|             |                             |             | 18:30~18:50                             | シニアフィットネス<br>ラディカル                   |   | 18:30~18:50                                 |                              |   |                       |                                    |                             |             |                    |                       |
| 19:00       | ストレッチ<br>ラディカル              |             | メガダンス<br>ラディカル                          |                                      |   | 18:30~18:50<br>メガダンス<br>ラディカル               |                              |   |                       |                                    |                             |             |                    |                       |
|             |                             |             |   |                                      |   |   |                              |   |                       |                                    |                             |             |                    |                       |
|             | 19:00~19:30<br>エアロ<br>ラディカル |             | 19:00~19:30<br>エアロ<br>ラディカル             |                                      |   | 19:00~19:30<br>ストレッチ<br>ラディカル               | 19:15~19:45<br>初級3泳法<br>スタッフ | 19:00~19:30<br>オキシジェノ<br>ラディカル          |                       |                                    |                             |             |                    |                       |
|             | 19:40~20:10                 |             | 19:40~20:10                             |                                      |   | 19:40~20:10                                 |                              |   |                       |                                    |                             |             |                    |                       |
| 20:00       | 機能回復ヨガ<br>上野                |             | オキシジェノ<br>ラディカル                         | 19:50~20:10<br>アクア<br>ウォーキング<br>スタッフ |   | ハイパーシー<br>ラディカル                             |                              |   |                       |                                    |                             |             |                    |                       |



・日曜日・祝日は18:00で閉館させていただきます。  
・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

| スタジオ             |                 | トレーニングルームにて受付を行っています。<br>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<br>ラジオ体操    | 20分<br>/<br>30名 | 一日のはじまりです。<br>みなさん一緒に気持ちよく体験しましょう。  |
| リラックス&<br>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<br>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。<br>※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。   |
| 校区体操             | 20分<br>/<br>15名 | 初心者の方のおすすめのプログラムです。校区の方と一緒にストレッチ等を行います。                                       |

|  |                 |  |
|--|-----------------|--|
| スロー<br>トレーニング30<br>コンディショニング<br>&ストレッチ | 30分<br>/<br>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<br>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。  |
| はじめてエアロ                                |                 | 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                                |                 | 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ピクスの楽しさをお伝えするクラスです。                      |
| 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<br>(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。ダンスの苦手な方、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<br>/<br>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<br>フィットネス | 15~30分<br>/<br>17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。<br>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<br>/<br>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<br>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3泳法                 |                 | クロール・平泳ぎ・背泳ぎを泳ぐクラスです。※1ヶ月ごとに種目が替わります。           |
| 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。※2週間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<br>/<br>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<br>/<br>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、ご協力お願いします。

