令和8年9月1日～令和8年9月30日

サービスプログラムスケジュール

曜日	月曜		火曜		水	木曜		金曜		土曜	
時間	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	
10:00											
	10:10～10:30 機能改善エクササイズ バーチャル	10:10～10:40 ワンポイントレッスン 三木	10:10～10:40 カンフーエクササイズ バーチャル	10:10～10:40 初級水泳 スタッフ		10:10～10:30 機能改善エクササイズ バーチャル	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 スイムクリニック 三木	10:10～10:40 コンディショニング &ストレッチ 岡本	
10:30	10:40～11:00 シェイプアップダンス バーチャル					10:40～11:00 シェイプアップダンス バーチャル					
11:00		10:50～11:20 ファストスイム 三木	10:50～11:20 はじめてエアロ 上野	10:50～11:20 アクアビクス 山崎恵美			10:50～11:20 アクアビクス 山崎隆子	10:50～11:20 サーキット 山崎隆子	10:50～11:10 アクア トレーニング スタッフ	10:50～11:20 はじめてエアロ 岡本	
11:30	11:10～11:30 エアロ バーチャル		11:30～11:50 リズムでストレッチ スタッフ			11:10～11:30 ダンスダイエット バーチャル		11:30～11:50 ダンスダイエット バーチャル			
12:00											
13:00	13:00～13:20 校区体操 スタッフ		13:00～13:20 校区体操 スタッフ			13:00～13:20 校区体操 スタッフ		13:00～13:20 校区体操 スタッフ		13:00～13:20 校区体操 スタッフ	
13:30		13:20～13:50 ベーシックスイム 三木		13:30～13:50 アクア ウォーキング スタッフ	休		13:20～13:50 はじめて背泳ぎ スタッフ		13:20～13:50 アクアビクス 松村		
14:00	13:30～13:50 リラックス& ストレッチ スタッフ		13:30～14:00 はじめてエアロ 吉井			13:30～14:00 ZUMBAGOLD (ズンバゴールド) 二瓶		13:30～13:50 ワンポイント トレーニング スタッフ			14:00～14:50 子供水泳教室 幼児クラス（有料） スタッフ
14:30	14:00～14:20 機能改善エクササイズ バーチャル	14:00～14:30 個人メドレーを泳ごう 三木	14:10～14:40 リラックスヨガ 吉井	14:00～14:20 アクアトレ スタッフ	館	14:10～14:40 リラックスヨガ 二瓶	14:00～14:20 ウオーク&トレ スタッフ	14:00～14:30 ボルドブラ ナオミ		14:00～14:20 シェイプアップダンス バーチャル	
15:00	14:30～15:00 カンフーエクササイズ バーチャル		14:50～15:10 ダンスダイエット バーチャル		日	14:50～15:20 バーニングファイター バーチャル				14:30～14:50 エアロ バーチャル	
			16:00～16:50 バランスディスク （有料） スタッフ						15:00～15:50 子供水泳教室 幼児クラス(有料) スタッフ		15:00～15:50 子供水泳教室 キッズクラス(有料) スタッフ
			17:00～17:50 身体のゆがみ調整 （有料） スタッフ						16:00～16:50 子供水泳教室 キッズクラス(有料) スタッフ		
19:00	18:30～18:50 ダンスダイエット バーチャル		18:30～19:00 バーニングファイター バーチャル					18:30～18:50 キックとパンチ スタッフ			
	19:00～19:30 機能回復ヨガ 上野			19:10～19:30 アクア ウォーキング スタッフ		19:00～19:30 機能回復ヨガ 立花	19:10～19:40 初級クロール スタッフ	19:00～19:30 カンフーエクササイズ バーチャル			
20:00											

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

※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	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。
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。
リズムでストレッチ		リズムに乗って簡単にストレッチを行います。
キックとパンチ		キックとパンチの動きを取り入れ、楽しくシェイプアップするクラスです。
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。
校区体操	２０分／１０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。

スロートレーニング	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。
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		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。

サーキット	３０分／３５名	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。
リラックスヨガ		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。
バーチャル	１５～３０分／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。
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
ベーシックスイム	３０分／１５名	水慣れと呼吸、姿勢とキック、手の動きとコンビネーション
初級水泳		２０m以上を泳ぐことを目標とするクラスです。
速く、ゆっくり泳ごう		速く、長くゆっくり泳ぐためのレッスンです。 初心者不可。距離、種目関係なく泳げたら大丈夫です。
クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを泳ぐクラスです。
はじめてクロール		入門から呼吸有りで泳ぐことを目標とするクラスです。
スイムクリニック		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。
４泳法		４泳法を泳ぐクラスです。月により泳法が異なります。※20m泳げる方が対象です。 ※練習する泳法と同じ泳法クラスとの併用は不可とします。

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		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	３０分／３０名	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、ご協力お願いします。




