

# サービスプログラムスケジュール

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		9:40~10:00 お目覚め ラジオ体操 スタッフ		
10:30	10:10~10:30 ストレッチ ラディカル	10:10~10:40 クロール・背泳ぎ 三木	10:10~10:40 ストレッチ ラディカル	10:10~10:40 初級クロール スタッフ	10:10~10:30 ラテンダンス ラディカル	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				
11:00	10:40~11:00 ラテンダンス ラディカル				10:40~11:00 簡単サーキット スタッフ								
11:30	11:10~11:30 エアロ ラディカル	11:10~11:30 泳ごう4泳法 三木	11:10~11:30 はじめてエアロ 上野	11:10~11:30 アクアピクス 山崎恵美	11:10~11:30 ストレッチ ラディカル	11:10~11:30 アクアピクス 山崎隆子	11:10~11:30 サーキット 山崎隆子	11:10~11:30 アクア トレーニング スタッフ	11:10~11:30 はじめて エアロ 岡本				
12:00		11:30~12:00 バタフライ・平泳ぎ 三木	11:30~12:00 ラテンダンス ラディカル	11:30~12:00 アクア ウォーキング スタッフ		11:30~12:00 はじめてクロール スタッフ	11:30~12:00 ラテンダンス ラディカル	11:30~12:00 アクアピクス 松村					
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				
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						
14:30	14:00~14:20 メガダンス ラディカル		14:10~14:40 リラックス ヨガ 吉井		14:10~14:40 リラックス ヨガ 三瓶		14:00~14:30 ボルドブラ ナオミ		14:00~14:20 エアロ ラディカル				
15:00	14:30~14:50 ラテンダンス ラディカル								14:30~14:50 メガダンス ラディカル				
19:00	18:30~18:50 ストレッチ ラディカル		14:50~15:10 エアロ ラディカル		14:50~15:10 ラテンダンス ラディカル		14:50~15:10 エアロ ラディカル						
20:00	19:00~19:30 機能回復ヨガ 上野		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 ファイトウ ラディカル		18:30~18:50 メガダンス ラディカル		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 立花	19:15~19:45 初級クロール・背泳ぎ スタッフ	19:00~19:30 ラテンダンス ラディカル						

**注意** **注意**

・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。

スタッフ・ラディカルスタッフ	プール	計												
10	3	10	4	10	3	6	0	0	0	46	14	60		

## 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。体力がない方も気軽に参加できる クラスです。
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		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。
ウェーブピクス 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。

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 使用する場合があります。
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。
ラディカル フィットネス	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
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。
中級クラス		20m以上を泳ぐことを目標とするクラスです。
泳ごう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。 1種目でも20m泳げる方が対象です。
		背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ
はじめてクロール		呼吸有りて20m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。

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		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	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】

- サービスクラスは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。
- サービスクラスの受付開始時間は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。

