

★フィットネスプログラム★

週間プログラム

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00～10:50 リズム エクササイズ I 週間P(鳥羽/集会室C)	10:00～11:00 かんたん ストレッチ 週間P(高梨/剣道場)		10:00～10:50 ヘルシー体操 週間P(鳥羽/柔道場)			
	14:30～15:20 かんたん ピラティス 週間P(野沢/剣道場)		14:30～15:20 はつらつ体操 週間P(中土/集会室C)		14:15～15:15 リフレッシュ体操 ※14のみ5F多目的室 週間P(川村/集会室C)	
		18:30～19:20 リズムエクササイズ II 週間P(高田/週替り)				
	19:50～20:30 ボディ シェイプアップ (高田/集会室C)	19:50～20:30 ズンバ [第1・3・5] バレトン [第2・4] 誰でも参加可能! (高田/隔週開催・週替り)				

プログラム	時間	強度	プログラム内容	定員	シューズ	
月	リズムエクササイズ I	50分	☆☆	ダンス要素を取り入れ、肩や骨盤も立体的に動かすことにより、深層の筋肉を使うことができます。音楽に合わせて、楽しく脂肪燃焼しましょう！	18名	あり
火	かんたんストレッチ	60分	☆	全身ストレッチ！(ストレッチ、リラクゼーション、健康体操、足裏マッサージ)	-	なし
	かんたんピラティス	50分	☆	若々しい・美しい身体に！ピラティス(ボール、スティックなど)・リラクゼーション	20名	なし
	ボディシェイプアップ	40分	☆☆	全身の筋力バランスを整えながら、楽しく身体を動かそう！ 有酸素運動・体験エクササイズ・サーキットトレーニング・リラックス法	15名	あり
水	リズムエクササイズ II	50分	☆☆	ダンス要素を取り入れ、肩や骨盤も立体的に動かすことにより、深層の筋肉を使うことができます。音楽に合わせて、楽しく脂肪燃焼しましょう！	15名	第1:卓球場 あり 第2:剣道場 なし 第3:集会室C あり 第4:剣道場 なし
	ズンバ	40分	☆☆	世界の色々なダンスで楽しくシェイプアップ！	15名	
	バレトン	40分	☆☆	ヨガとバレエとエアロビクスを融合したプログラム	15名	
木	ヘルシー体操	50分	☆	体力・健康・美容を維持！(健康・美容体操、リズム運動、姿勢矯正、ストレッチ)	20名	なし
	はつらつ体操	50分	☆	転倒予防・姿勢矯正！(健康体操、足裏マッサージ、ストレッチ、リラクゼーション)	15名	なし
土	リフレッシュ体操	60分	☆☆☆	体力・運動能力向上！(ウォーキング、ランニング、エアロビクス、サーキットなど)	18名	あり

★プール プログラム★

週間プログラム/初心者水泳指導

週間プログラム

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					12:00～12:50 初心者指導 (小学生検定)	12:00～12:50 初心者指導 (小学生検定)
	13:00～13:50 初心者指導 (小学生検定)		13:00～13:50 初心者指導 (小学生検定)		13:00～13:50 初心者指導 (小学生検定)	13:00～13:50 初心者指導 (小学生検定)
	14:00～14:50 初心者指導 (小学生検定)		14:00～14:50 初心者指導 (小学生検定)			
					15:00～15:50 初心者 指導 (小学生検定)	15:00～15:50 水中 エクササイズ* (木村)
					16:00～16:50 初心者指導 (小学生検定)	16:00～16:50 初心者指導 (小学生検定)

水中エクササイズの整理券はプール監視室にて30分前より配布いたします。

プログラム	時間	強度	プログラム内容	定員		
エクササイズ プログラム	土(15:00～)	水中エクササイズ(週間)	45分	☆	陸上ではきつい運動も皆さんと音楽に合わせて楽しくレッスン♪ ボクササイズを取り入れた水中エクササイズでお腹・腕をシェイプアップ	10名

対象者：16歳以上(高校生以上)の健康な方
内容：25m泳げない方の基礎基本
参加料：利用者であれば無料
※開始から10分で受講者がいない場合は休講となります。

初心者水泳指導の時間帯に行います。
内容：50m基本的な泳ぎ(クロール・平泳ぎ)で泳げる、水中ジャンプで移動ができる
認定者：スポーツセンタープール指導員
検定合格の場合、1人で遊泳可。不合格の場合、1コースのみ保護者のマンツーマンでの遊泳可。

★プールプログラム★

★フィットネスプログラム★

・参加券は、各プログラム開始【30分前】～【10分後】まで、1階カウンターにて配布します
・入場券は、担当プログラムインストラクターへお渡しください。
※多目的のプログラムは、廊下及び4階ランニングコースを使用する場合があります。

・水中エクササイズの整理券はプール監視室にて30分前より配布いたします。
※土曜日の15:00～15:45水中エクササイズ実施中は1コース
ウォーキングコースは利用できません。