

2024年4～6月 レッスンプログラム

月	火		水			木		金		土		日	
9:00	アリーナ	プール	アリーナ	多目的室	プール	アリーナ	プール	アリーナ	プール	アリーナ	プール	アリーナ	MTルーム
10:00	10:00～10:50 ひきしめヨガ 谷口		★ 9:20～10:40 リフレッシュ 体操 栩野		学校水泳 授業実施日の プール利用は 12時以降と なります。 プール予定表を ご参照ください。	★ 9:10～10:30 リフレッシュ 体操 西村		★ 9:10～10:30 らくらく 健康体操 栩野		スイミングスクールコース 制限 使用可能コース数 9:20～2コース 10:25～3コース 11:25～3コース 12:25～5コース スイミングスクールコース 制限 【第4土曜日は 時間変更の場合もあります】 14:20～2コース 15:25～3コース 16:25～3コース 17:25～5コース		9:10～10:10 ヨガ 泉	
11:00					10:40～11:20 ヨガ 左部		★ 10:45～11:45 そう快健康体操 富岡						
12:00	11:10～12:00 ステップ50 池添		★ 10:50～12:10 らくらく 健康体操 栩野	11:10～12:00 ひきしめヨガ 谷口		11:30～12:15 ★ハワイアンフラ 左部							
13:00			12:30～13:20 コンピネーションエアロ ロー 亀田										
14:00			13:30～14:10 スムースモーション 大山	変更	13:30～14:00 背泳ぎ	★ 13:30～14:50 らくらく 健康体操 栩野	13:30～14:00 ★アクアビクス	13:30～14:40 オリジナルエアロ 亀田	13:30～14:00 クロール		13:30～14:00 中級水泳	★エアロ50 山口	
15:00		★ 14:00～15:00 水泳教室	14:20～15:00 ラン&ウォーク 大山		14:10～14:40 マスターズ	変更	14:00～14:30 ★水泳教室	14:35～15:05 バタフライ	14:50～15:40 健康ヨガ 亀田			FC→ 14:30～15:00 バランスボール	
15:30												FC→ 15:05～15:35 コアヒーリング	
18:30	キッズスイミングスクール制限 【使用可能コース数】 15:20～3-5コース 16:25～3コース 17:25～2コース												
19:00			MTルーム					MTルーム					
20:00	19:30～20:20 健康ヨガ 亀田	19:30～20:00 初心者水泳		19:15～20:15 ヨガ 泉	19:30～20:00 中級水泳	19:30～20:10 バランスボール 川出	19:30～20:00 クロール	19:30～20:20 リセットヨガ 川出		19:05～19:35 ピラティス 川出		アリーナ	MTルーム
21:00										19:40～20:40 ヨガ 川出		アリーナ	MTルーム

※プログラム・担当者は予告なく変更する場合がございます。

FC→ はサポートレッスンです。ビデオにてレッスンを進めていき、インストラクターが姿勢等をサポートします。

☐ はプールをご利用いただけない場合がございます。別途プール予定表をご確認ください。

※プールはキッズスイミングスクール等によりコース制限がございますので、ご了承ください。

【キッズスイミングスクール実施中の水深は1mとなります。】

★ の教室は、4/2(火)～6/23(日)の
期間中で各レッスン10回実施します。

※祝日は全てのレッスンは休講となります。

※別途レッスンカレンダーをご確認ください。

		レッスン名	時間	強度	難易度	内容
スタジオプログラム	エアロビクス系	コンビネーションエアロー	50	◆◆	◆◆	シンプルなステップの組み合わせを楽しむクラスです。
		エアロ50	50	◆◆	◆◆	50分間、全身をバランス良くリズムカルに動かします。時間が少しだけ長くなるだけでも、脂肪燃焼効果がより期待できます。
		オリジナルエアロ	50	◆◆	◆◆◆	エアロビクスダンスに慣れた方を対象とした、インストラクターオリジナルの複雑な振り付けを楽しむクラスです。思う存分身体を動かして、充実した50分間を満喫してください。
		ステップ50	50	◆◆	◆◆	簡単な昇り降り運動を中心とした初心者向けのクラスです。
	体幹・姿勢	リセットヨガ	50	◆	◆	1週間の疲れを癒し身体を整えます。身体と心をリセットしましょう。
		健康ヨガ	50	◆	◆	簡単なポーズで心地よく全身をリフレッシュします。心と身体の不調を整える効果があり、健康なカラダをつくります。
		ヨガ	40 50 60	◆	◆	伝統的な古代インドで発祥した健康法です。心と身体、気を調和させることによって体調を整えていきます。基本となる動きと呼吸法の習得を中心に行います。
		ひきしめヨガ	50	◆	◆	呼吸と身体の動きを意識しながらヨガポーズをとり、美しい体型を目指します。心と身体のリフレッシュにも効果的です。
		ピラティス	30	◆◆	◆	独自の呼吸法を用いながら、ストレッチを中心とした動きで、身体の奥の筋肉をしなやかで、丈夫になるように整えていきます。
		バランスボール	30 40	◆	◆◆	バランスボールを使って、コア(体幹部)のバランスを整えます。体の安定性を高め、姿勢や様々な機能の改善を目指します。
スムーズモーション		40	◆	◆	筋肉を取り巻く膜をボールを使って緩めます。こりが解消されやすくなりますよ。	
コアヒーリング	30	◆	◆	円柱形のボールを使用して体幹部(コア)の緊張を取り除き、本来の自然な状態にリセットしていきます。力を抜く、揺り動かすという感覚をぜひ体感してください。		
ダンス系	★ ハワイアンフラ	45	◆◆	◆◆	ハワイの舞踏をアロハの心を持って、自然・人への愛を身体で感じ喜び感謝し踊ります。「フラ」はハワイ語で手の踊りとも言われています。	

【営業時間】 9:00～21:00

【休館日】 月曜日(ただし月曜日が祝日の場合は営業、翌平日が休館となります。)

		レッスン名	時間	強度	難易度	内容
スタジオプログラム	燃焼系	レッツラン&ウォーク	40	◆	◆	ランニングとウォーキングをする為の身体作りと、正しい姿勢・フォームで楽しく歩いて走りましょう!!
	健康体操	★ らくらく健康体操	80	◆	◆	ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動による運動不足解消、健康作りを行います。
		★ リフレッシュ体操	80	◆◆	◆	体操・ストレッチ・レクリエーションを交えた運動で体力・健康作りを行います。
		★ そう快体操	60	◆	◆	ストレッチ・筋力トレーニングで、肩こり・膝痛・腰痛改善。身体をスッキリ引き締め、しなやかな姿勢の美しさを目指します。
プールプログラム	運動	★ アクアビクス	30	◆	◆	音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。水の特性を存分に利用して、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指しましょう。
	スイミング	★ 水泳教室	30 60	◆◆	◆	水泳初心者・中級者を対象にクロール・背泳ぎの練習をします。
		初心者水泳	30	◆	◆	泳ぎの基本である姿勢やキックの練習はもちろん、プールの中でカラダをうまく動かす練習も行います
		中級水泳	30	◆◆	◆	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの練習をします。初心者の方にも入って頂けます。
		背泳ぎ	30	◆	◆	姿勢作り・キック・腕の動きなどの基本練習と一緒に、背泳ぎを上達させるために必要な様々なテクニックを練習します。
		バタフライ	30	◆	◆	姿勢作り・キック・腕の動きなどの基本練習と一緒に、バタフライを上達させるために必要な様々なテクニックを練習します。
		クロール	30	◆	◆	クロールの泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本を練習します。
		マスターズ	30	◆◆	◆◆◆	飛び込みや各種ターン練習を中心に、大会に向けてのトレーニングを行いません。

泉佐野市立健康増進センター 電話:072-469-1000