

プログラムスケジュール

2020/4~

	月			火			水			金			土			日		
	ジム	プール	体育館 会議室	ジム	プール	体育館 会議室	ジム	プール	体育館 会議室	ジム	プール	体育館 会議室	ジム	プール	体育館 会議室	ジム	プール	体育館 会議室
9:00																		
9:30																		
10:00	すこやか体操	ランジオ体操 水中ウォーキング		タオル体操	ランジオ体操		すこやか体操	ランジオ体操 水中体操		練功十八体操	ランジオ体操		ランジオ体操 アクアビクス		ストレッチ体操	ランジオ体操		
10:30																		
11:00																		
11:30																		
12:00	初回講習会			初回講習会			初回講習会			初回講習会			初回講習会					
12:30	ランジオ体操	ランジオ体操		ランジオ体操	ランジオ体操		ランジオ体操	ランジオ体操		ランジオ体操	ランジオ体操		ランジオ体操	ランジオ体操		ランジオ体操	ランジオ体操	
13:00																		
13:30																		
14:00																		
14:30	歌謡ヒット ダンス			すこやか体操														
15:00																		
15:30																		
16:00	初回講習会			初回講習会			初回講習会						初回講習会			初回講習会		
17:00																		
18:00																		
19:00	初回講習会			初回講習会			初回講習会			初回講習会			初回講習会			初回講習会		
20:00																		
21:00																		

プログラム一覧

トレーニングジム		プール		体育館	
プログラム名	内容	プログラム名	内容	スクール名	内容
ストレッチ体操	全身の筋肉をゆっくりのばし、柔軟性を向上させます。運動前の準備体操や運動後の疲労回復にオススメです。	水中ウォーキング	いろいろな動きを取り入れて水の中で歩きます。腰・肩・膝などの調整運動にもなります。	みんなでスポーツ	アダブテッドスポーツやリズム体操など様々な種目を行います (障害者専用利用日)
練功十八体操	「中国のラジオ体操」と呼ばれ、体調を整え疾病を予防すると言われています。簡単でゆっくりした体操です。	アクアビクス	水中で音楽に合わせて楽しく動きます。脂肪燃焼・持久力向上を目指す方にはオススメです。	転倒予防 (有料)	転倒についての知識、転倒しないためのトレーニングなど、レクリエーションや軽い運動を行います。 (第2火曜日のみ実施)
エアロビクス	音楽に合わせて楽しく汗をかきます。簡単なステップから始めており初心者の方にも安心してご参加頂けます。	水中体操	お水の抵抗を使ったトレーニングを行います。プールで筋力アップしたい方にオススメです。	認知症予防 (有料)	認知症についての知識、認知症にならないためのトレーニングや、脳のトレーニングを楽しみながら行います。 (第4火曜日のみ実施)
歌謡ヒットダンス	1960~1980年代のヒットソングに合わせて簡単なダンスを踊ります。懐かしい曲により、自然と体も心も弾めます。初心者の方にも安心してご参加頂けます。	はじめてクロール	浮くこと、泳ぎの基本動作を身につけていくクラスです。		
すこやか体操	ストレッチやダンベル・ボール等を使った筋力強化、ストレッチポール等でリラクゼーションを行います。 ※内容は、掲示板をご覧ください。				
タオル体操	タオルを使いながら全身の筋肉をゆっくりのばし、柔軟性を向上させます。				
お楽しみ体操	リズム体操や筋力トレーニング等その日によってさまざまな内容を楽しんで頂けます。				
はじめてヨガ (有料)	ポーズより呼吸やご自身の体を整えることを目的とします。				
楽ヨガ (有料)	一つのポーズに対してボールやウェーブリングを使い、体をほぐしたり整えたりし、ポーズを取りやすくします。				

※プログラム中は大きな音が鳴る場合があります。