



曜日	時間	教室名	申込み	定員	回数・料金	内容	開催日
火	10:00~11:00	やさしい太極拳	当日	10名様	1回 600円	衝撃が極めて少ない全身運動として身体に負担をかけずにもなたでも行うことができます。筋力維持や柔軟性の改善など多くの健康効果が期待できます。	9/1,8,15,29 10/6,13,20,27 11/17,24 ※9/22,11/3,10 休講
	10:00~11:00	バランスコーディネーション		20名様		簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせ、身体の左右バランス、ゆがみを整えることができるプログラムです。日常生活動作の改善、体調の改善に効果的です。	
	11:15~12:15	エアロ&ストレッチ		15名様		初心者向けのクラスです。エアロビクスの基本的な動作を音楽に合わせて楽しむクラスです。身体を動かした後は、ストレッチボールを使って心と身体をリラックスさせていきます。	9/1,8,15,29 10/6,13,20,27 11/10,17,24 ※9/22,11/3 休講
	12:30~13:30	女性のためのリンパコンディショニング		12名様		リンパの流れが滞ると「なんだかツライ…」といった状況が続きます。そんなサインを感じたら、自分の手を使ってできるセルフトリートメントで心身ともに癒してあげましょう。	
	12:30~13:30	ヨガで股関節を鍛えよう		15名様		運動が苦手な方でも下半身や股関節の筋力を向上させることができるプログラムです。	
	13:45~14:45	ベーシックハワイアンフラ		15名様		初心者の方でもゆったりと基礎を学べます。簡単な曲を楽しみ踊りましょう。	
	19:45~20:30	体幹エクササイズ		15名様		普段眠っている体幹を効率よく鍛えることでカラダが本来持っているバランスを整えていきます。	
水	10:00~11:00	中級エアロ	当日	10名様	1回 600円	中上級者向けのレッスンです。初心者向けのエアロビクスに慣れてきたら、中級レベルの様々なステップにチャレンジしてみましょう。	9/2,9,16,23,30 10/7,14,21,28 11/4,11,18,25
	11:15~12:15	ボール&ピラティス		18名様		スモールボールを使って体幹やインナーマッスルを鍛えることで、姿勢・骨盤の歪み改善、肩・首こりの緩和につながります。	
	12:30~13:30	健康エクササイズ		15名様		どなたにもご参加いただけるプログラムです。簡単な有酸素運動と様々なツールを使って筋力・ストレッチでからだを整えていきます。	
	13:40~14:40	整えるヨガ		18名様		心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るヨガ。ヨガで自律神経を“整え”骨盤の歪みを“整え”メンタルを“整え”ましょう。	
	19:30~20:30	ストレッチ&ピラティス		15名様		体力・筋力に自信のない方にオススメのプログラム。ストレッチをして身体をほぐし、体幹を鍛え歪みのない正しい姿勢を身に付けましょう。	
	20:45~21:30	STRONG Nation(30+)		15名様		高強度テントレーニング。スクワット等の自重を使った筋トレと息を弾ませる動作を音に合わせてながらミックスし、効率的に体の変化を促します。強度は身体に合わせて選んでいただけるので初心者でもご参加いただけます。	
木	9:30~11:00	大人卓球	事前	20名様	1回 600円	それぞれのレベルから技術向上を目指し、練習・ゲームを通じて着実にステップアップしていきましょう！初級・中級者向け。	9/3,17,24 10/1,8,15,22,29 11/5,19,26 ※9/10,11/12 休講
	9:15~10:00	太極舞	当日	15名様		中国の伝統武術や舞踏の要素を取り入れた老若男女楽しめるエクササイズです。	
	10:15~11:00	ZUMBA	当日	15名様		ZUMBAってご存じですか?!ウエストのくびれやシェイプアップ効果が抜群です。楽しく簡単エクササイズでくびれをGETしましょう。	9/3,10,17,24 10/1,8,15,22,29 11/5,12,19,26
	11:10~12:10	ヘルスケアトレーニング		18名様		骨格筋量と筋機能低下を予防し、一生動けるカラダをつくりましょう。	
	12:20~13:20	DISCO WORLD		10名様		70年代後半~90年代に一世風靡したディスコサウンドの定番ステップをフィットネス風にアレンジしたエクササイズです。新鮮な感覚でお楽しみください。	
	13:35~14:35	整えるヨガ		18名様		心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るヨガ。ヨガで自律神経を“整え”骨盤の歪みを“整え”メンタルを“整え”ましょう。	
	14:45~15:45	大人バレエストレッチ		15名様		美しい姿勢としなやかな筋肉で人々を魅了するバレリーナは、まさに美しいボディの見本といえます。ただ筋肉を伸ばすだけでなく、バレエの要素を取り入れたストレッチにより効果をさらに高めることができます。	
	19:30~20:30	タイ式ヨガ・ルーシーダットン		18名様		ルーシー「仙人」、ダットン「自己整体」の意味を持ちます。カラダが固くてもできる最も初心者向けのヨガです。さまざまなポーズを楽しみながら、リラクゼーションによって疲労した体をほぐしていきましょう。	
	20:45~21:45	ハワイアンフラ		事前		15名様	
金	9:50~10:50	ハワイアンフラ	事前	15名様	1回 600円	素敵なハワイの曲にのって、フラガール気分を踊りましょう。年齢を問わず楽しめます。	9/4,11,18,25 10/2,9,16,23,30 11/6,13,20,27
	11:00~12:00	心地よいカラダとココロヨガ	当日	15名様		呼吸や姿勢を整えることで自律神経の乱れをリセットできます。体と心の不調を緩和するヨガです。	
	12:10~13:10	ストレッチヨガ		18名様		呼吸とポーズを合わせることで血流やリンパの流れを促し、ゆったり&リラックスしながらストレッチしていきます。	
	19:45~20:30	STRONG Nation(30+)		15名様		高強度テントレーニング。スクワット等の自重を使った筋トレと息を弾ませる動作を音に合わせてながらミックスし、効率的に体の変化を促します。強度は身体に合わせて選んでいただけるので初心者でもご参加いただけます。	
	20:45~21:45	整えるヨガ		18名様		心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るヨガ。ヨガで自律神経を“整え”骨盤の歪みを“整え”メンタルを“整え”ましょう。	
土	10:00~11:00	整えるヨガ	当日	18名様	1回 600円	心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るヨガ。ヨガで自律神経を“整え”骨盤の歪みを“整え”メンタルを“整え”ましょう。	9/12,19,26 10/3,10,17,24,31 11/7,14,21,28 ※9/5休講

※9/4は大会準備のため、STRONG Nationと整えるヨガはお休みとなります。

プールプログラム

■持ち物：水着・タオル・スイムキャップ・スイム教室はゴーグル・水分補給のための飲み物

曜日	時間	教室名	申込み	定員	回数・料金	内容	開催日
火	9:50~10:50	やさしい水中運動	当日	15名様	1回 600円	体力に自信がない・膝や腰に痛みがある…そんな方にこそお勧めなのが水中運動！低強度ながらも「腹筋・脚腰の強化」「痛み・症状の緩和と予防」「姿勢改善」を実感していただけます。	9/1,8,15,29 10/6,13,20,27 11/10,17,24 ※9/22,11/3 休講
	10:00~10:50	フィンスイム		15名様		フィンを使ったプールプログラムです。普通に泳ぐのとは違った水進力が味わえます。キックカも身に付きますので泳力向上にも役立ちます。	
	11:00~11:50	おとなのチャレンジスイム		30名様		おとなのスイムレッスン初級終了程度の泳力。4泳法習得と体力・筋力の向上を目指し、たくさん泳ぎこみましょう。	
水	11:00~11:50	フィンスイム		15名様		フィンを使ったプールプログラムです。普通に泳ぐのとは違った水進力が味わえます。キックカも身に付きますので泳力向上にも役立ちます。	9/2,9,16,23,30 10/7,14,21,28 11/4,11,18,25
	19:30~20:30	ナイト★アクア		30名様		1日の疲れはプールでスッキリ落としましょう！リラクゼーション・ストレッチで身体をほぐす、しっかり汗をかいて運動するなど色々なメニューがいっぱいです。	
	19:30~20:15	スタートスイム		10名様		初心者向けのレッスンです。各泳法で25m完泳を目指しましょう。	
木	10:00~10:50	アクアダンス	30名様	痩せたい！ひきしめたい！汗をかきたい！ストレス発散したい！…ジョギングメニュー・筋トレ・ダンスなど、運動強度高めでフルで動きます。カラダが喜ぶメニューがいっぱいです。	9/3,10,17,24 10/1,8,15,22,29 11/5,12,19,26		
	11:10~12:00	おとなのスイムレッスン	30名様	初・中・上級それぞれのレベルで泳力向上を目指します。初級は水慣れからクロール習得。中級は4泳法の基礎を習得し、上級は4泳法のさらにレベルアップを目指しましょう。			
金	9:45~10:30	ミットDEアクア	30名様	ヒレのついた手袋をつけて効果的に体を動かしてシェイプアップを目指します。ストレス発散にも効果ありのアクアピクスです。	9/4,11,18,25 10/2,9,16,23,30 11/6,13,20,27		

※フィンスイム教室はフィンが必要です。ご自身でご用意いただくか、レンタル(1回200円)をご利用ください。

キッズフロア & プールプログラム

■持ち物：運動着・タオル・室内シューズ（キッズサッカー）水分補給のための飲み物

 体育館にて開催致します。

曜日	時間	教室名	申込み	定員	回数・料金	内容	対象	開催日
火	15:00~16:00	ラッコ (幼児水泳教室)	当日	15名様	1回 500円	親離れの第一歩。自立の芽生えを育ててあげましょう。オムツのとれたお子様からご参加可能です。協調性やコミュニケーションの取り方を学ぶと共に水への適応能力を身に付けます。	2~4歳	9/1,8,15,29 10/6,13,20,27 11/10,17,24 ※9/22,11/3 休講
水	11:00~12:00	親子体操教室 ※上履きは必要ありません	当日	20名様	1回 500円	子どもと楽しくコミュニケーションを取りながら運動不足も解消！一緒に喜びを体験しましょう。	1歳6ヶ月以上で就園前の幼児と親	9/2,9,16,23,30 10/7,14,21,28 11/4,18,25 ※11/11 休講
金	17:00~18:30	キッズサッカー	事前	25名様	全13回 7200円	サッカーを通してボールを蹴る楽しさ、みんなで運動することの楽しさを知ることができる教室です。	5歳~小学1年生	9/4,11,18,25 10/2,9,16,23 11/6,13,27 ※10/30,11/20 休講
土	16:30~18:00	リズム水泳教室	当日	20名様	1回 600円	水泳の基本となる泳ぎからアーティスティックスイミングの要素を取り入れた簡単な技をリズムや音楽に合わせて楽しく練習しましょう。	年長~小学5年生までの男女	9/12,26 10/17,24 11/21,28 ※9/5,19,10/3,10,31,11/7,14 休講 ※10/17はスポーツフェスティバルと合同開催のため、50mプールでおこないます