

# レッスンプログラム時間割

	日	月	火	水	木	金	土
	フロア プール	フロア プール	フロア プール	フロア プール	フロア プール	フロア プール	
9:00							休館日
10:00		ストレッチ体操 10:10~10:50	ベビーママ パパアクア 10:00~11:00	脳トレ運動教室 10:20~10:50		コンディショニング ストレッチ 10:30~11:10	
11:00	プール 一般開放	健康イス体操 11:00~12:00	やさしいヨガ 10:30~11:10 ダンスエアロ 11:20~12:00	椅子ヨガ 11:00~11:40	プール 一般開放	アクアピクス&ダンベル (シェイプアップ編) 11:30~12:10	
12:00				カラダ引き締め体操 12:10~12:50			
13:00		カラダ引き締め体操 13:00~13:30	プール 一般開放	セラピー&ダンベル (健康編) 13:10~13:50	にこにこスイム 13:10~14:00	プール 一般開放	
14:00	リンパヨガ 13:10~14:10	団体利用 ステップ エクササイズ 13:30~14:10	団体利用 13:30~14:30	流水ウォーキング 14:00~15:00	プール 一般開放	流水ウォーキング 14:00~15:00	
15:00	セラピー& ウォーキング 14:30~15:10	アクアエクササイズ (健康編) 14:40~15:25					
16:00			プール 一般開放		団体利用 16:00~17:30		
17:00	プール 一般開放	プール 一般開放		プール 一般開放		プール 一般開放	
18:00			リラックスヨガ 18:15~19:00		団体利用 18:00~19:10		
19:00			アクアエクササイズ (シェイプアップ編) 19:15~20:00		かんたんピラティス 18:30~19:10 有酸素エクササイズ 19:15~20:00		
20:00					リラックスストレッチ 20:05~20:20		

…プール一般開放    レッスン名 …プールレッスン    レッスン名 …フロアレッスン

**【場所】** 総合保健福祉センター「りふれ」内 三世代交流室・プール  
**【期間】** 7月1日(日)~9月28日(金)〔8月12日(日)~8月17日(金)はお休み〕  
**【対象】** 16歳以上(中学生以下は、保護者同伴の場合のみ利用可能です。事前に運動指導室へご相談ください。)  
 ※循環器系疾患、その他疾患や怪我のある方はご相談ください。状況によっては医師の指示書  
 が必要な場合があります。  
**【料金】** 入館料のみ(健康ポイントカードが使えます。)  
**■レッスンの申込み開始**  
 6月11日(月)~(8時30分~17時15分まで)  
 ※期間の途中からの参加も可能です。ぜひ、お問合せください。定員に達した場合は、欠員が出るま  
 でお待ちください。



**【申込・問合せ先】** りふれ運動指導室 (☎82-5555) または窓口

# 平成30年度 第2期 レッスン参加者募集

月曜日	フロア	10:10~10:50 ストレッチ体操	11:00~12:00 健康イス体操	13:00~13:30 カラダ引き締め体操 (30分)
	プール	1週間始まりの朝、こりをほぐして動きやすい体をつくる、ストレッチ体操。体調を整えるのに最適なプログラム。	イスに座りながら行う健康体操です。ソフトGボールやセラバンドを使って体に無理のない筋トレも行います。	体全体をほぐし、ゆがみや姿勢を改善。また、セラバンドを使い、筋肉の衰えを解消させます。
		14:40~15:25 アクアエクササイズ (健康編)	初心者でもOK! シニア世代でも安心!	13:40~14:10 ステップエクササイズ 定員14名
火曜日	フロア	10:30~11:10 やさしいヨガ	11:20~12:00 ダンスエアロ	18:15~19:00 リラックスヨガ
	プール	簡単でわかりやすいヨガのポーズを行い、体のゆがみを解消し、心身共にリラックス。	音楽に合わせて、無理のないステップの組合せで楽しみながら、シェイプアップできるエアロピクスです。	簡単でわかりやすいヨガのポーズを行い、体のゆがみを解消し、心身共にリラックス。
		10:00~11:00 ベビーママパパアクア	19:15~20:00 アクアエクササイズ(シェイプアップ編)	運動指導室(マシンルーム)も使えます。終わった後はお風呂に入ってスッキリ!
水曜日	フロア	10:20~10:50 脳トレ運動教室	11:00~11:40 椅子ヨガ	12:10~12:50 カラダ引き締め体操 (定員14名 40分)
	プール	イスに座りながら、無理なくゲーム感覚で体を動かします。血行が良くなってリフレッシュ。	イスに座ったまま行うヨガです。ゆっくりとした呼吸と簡単なヨガのポーズでカラダをほぐします。	骨盤のゆがみ改善と骨盤周りの筋肉の調整を行い、無理なく動きやすいカラダ作りや、セラバンドを使い、筋肉の衰えを解消! 踏み台昇降運動で脂肪を燃焼させます。
		13:10~13:50 セラピー&ダンベル (健康編)	14:00~15:00 流水ウォーキング	
木曜日	フロア	18:30~19:10 かんたんピラティス	19:15~20:00 有酸素エクササイズ	20:05~20:20 リラックスストレッチ
	プール	動きのイメージと呼吸法で「体の芯」の筋力を強化。その人本来の理想の姿勢をつくります。	リズムに合わせて、ウォーキングなどを応用しながら、簡単なステップを組み合わせ、効率よく脂肪燃焼!	ゆったりとした呼吸を意識しながら体全体をほぐしていき、関節周りの筋肉の緊張を解放するプログラム。
		13:10~14:00 にこにこスイム	*プールでの運動のオススメ*	
金曜日	フロア	10:30~11:10 コンディショニングストレッチ	14:00~15:00 流水ウォーキング	
	プール	健康のために優しい身体調整をするストレッチ体操です。	膝や腰に優しい強度低めの水中歩行! 脂肪燃焼効果もあります。	
		11:30~12:10 アクアピクス&ダンベル(シェイプアップ編)	興味があるレッスンは、随時参加者を募集しています。見学や体験での参加も出来ますので、どうぞお友達を誘ってお気軽にお越しください。りふれで元気なカラダをつくりましょう!	
日曜日	フロア	13:10~14:10 リンパヨガ		
	プール	リンパの流れを良くし、むくみの予防、改善になります。		

