

りふれ運動指導室 第1期レッスンプログラム

期間：4月1日(水)～6月30日(火)

楽しい運動で健康を手に入れよう！

初心者から運動好きな方まで、満足できるプログラム♪

…プールの一般開放 団体利用により変更あり

レッスン名 …プールレッスン

レッスン名 …フロアレッスン

時間	日		月		火		水		木		金		土
	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	フロア	
10:00	プール一般開放 10:00~14:10		プール一般開放 10:00~13:10	椅子ストレッチ 10:30~11:00	プール一般開放 10:00~13:10	やさしいヨガ 10:30~11:10	プール一般開放 10:00~13:20	脳トレ運動教室 10:30~11:00	プール一般開放 10:00~17:00	プール一般開放 10:00~13:10	やさしいヨガ 10:30~11:10		
11:00	からだ引き締め 11:00~11:30		椅子筋トレ&椅子ピクス 11:05~11:25		シンプルエアロ40 11:20~12:00		椅子ヨガ 11:05~11:25			簡単リズム20 11:15~11:35	お腹引き締め 11:40~11:55		
12:00	簡単リズム30 11:30~12:00		からだ引き締め 12:00~12:30				からだ引き締め 12:00~12:30						
13:00	リラックスヨガ 13:00~13:50		水中セラピー 13:10~13:30	水中ウォーキング 13:30~14:00	にこにこスイム 13:10~14:00		水中筋トレ&水中エアロピクス 13:20~14:00			水中筋トレ&水中エアロピクス 13:10~13:50	リラックスウォーキング 13:50~14:10		休館日
14:00	水中セラピー 14:10~14:30		プール一般開放 14:00~20:30		プール一般開放 14:00~16:00		プール一般開放 14:20~20:30			プール一般開放 14:10~20:30			
15:00	水中ウォーキング 14:30~15:00				団体利用 16:00~17:00				4月まで団体利用 17:00~20:00				
16:00	プール一般開放 15:00~17:30				プール一般開放 17:00~20:30								
17:00													
18:00					リラックスヨガ 18:20~19:10				リラックスヨガ 18:20~19:10				
19:00					簡単リズム30 19:15~19:45				ダンスエアロ40 19:15~19:55				
20:30													

プール一般開放 20:00~20:30



有酸素運動

酸素とともに体内の糖質や脂質をエネルギー源として使い脂肪燃焼！
ダイエットや生活習慣病の予防・改善の効果大！

- 簡単リズム(20分) 水曜日 12:35~12:55 金曜日 11:15~11:35
- ◆ 簡単リズム(30分) 日曜日 11:30~12:00 火曜日 19:15~19:45
- ◆ シンプルエアロ(40分) 火曜日 11:20~12:00
- ◆ ダンスエアロ(40分) 木曜日 19:15~19:55



ヨガ

呼吸に合わせてゆったり動くことで呼吸を深め、心身をリラックスさせます。
血流が良くなることで疲労回復効果も期待できます。

- 椅子ヨガ(20分) 水曜日 11:05~11:25 *椅子に座ったまま行います
- ◆ やさしいヨガ(40分) 火・金曜日 10:30~11:10
- ◆ リラックスヨガ(50分) 日曜日 13:00~13:50 火・木曜日 18:20~19:10



水中運動

水の浮力によって関節への負担を減らしながらできるプログラムです。
水の抵抗を調整し、体を鍛えることができます。

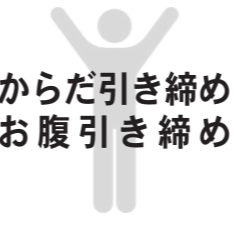
- 水中セラピー(20分) 日曜日 14:10~14:30 月曜日 13:10~13:30
- ◆ リラックスウォーキング(20分) 水曜日 14:00~14:20 金曜日 13:50~14:10
- ◆ 水中ウォーキング(30分) 日曜日 14:30~15:00 月曜日 13:30~14:00
- ◆ 水中筋トレ&エアロピクス(40分) 水曜日 13:20~14:00 金曜日 13:10~13:50
- ◆ にこにこスイム(50分) 火曜日 13:10~14:00



椅子体操

椅子の支えを利用するため、足腰に自信がない方も挑戦しやすいプログラムです。
運動不足を感じている方にもオススメ！

- ◆ 脳トレ運動教室(30分) 水曜日 10:30~11:00
- 椅子ストレッチ(30分) 月曜日 10:30~11:00
- ◆ 椅子筋トレ&椅子ピクス(20分) 月曜日 11:05~11:25



からだ引き締め
お腹引き締め

ストレッチでからだをほぐした後、お腹・お尻を中心に筋トレを行い、からだをすっきりさせます。

- ◆ からだ引き締め(30分) 日曜日 11:00~11:30 月・水曜日 12:00~12:30
- ◆ お腹引き締め(15分) 金曜日 11:40~11:55

音楽を使った運動の効果！

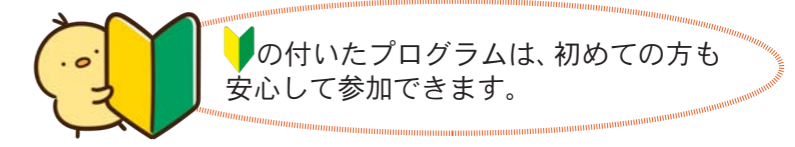
音楽は人の感情に刺激を与えて、運動パフォーマンスを向上させ、モチベーションを高め、疲労感を軽減する効果があるといわれています。レッスンプログラムでは、内容や目的に合わせた音楽を選択しています。

曲の速さを決定する要素のBPM(Beats Per Minute)は運動パフォーマンスに大きな影響を与えます。低いBPM(例：60~80)はゆったりとしたリズムで、リラックスした雰囲気を高めてくれます。高いBPM(例：120以上)は活気に満ち、エネルギッシュな雰囲気をもたらし、レッスンを盛り上げてくれます。

4月から心機一転!!心身のリセットにりふれ運動指導室のレッスンをご活用ください。

軽快でアップテンポな音楽
楽しい・元気やる気が出る
♪簡単リズム・ダンスエアロ♪

静かでゆったりとした音楽
気持ちが落ち着く・リラックスする
♪リラックスヨガ・椅子ストレッチ♪



の付いたプログラムは、初めての方も安心して参加できます。

- ▶場所：総合保健福祉センターりふれ 三世代交流室・プール
- ▶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。事前にご相談ください。)*循環器などの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です。
- ▶料金：入館料のみ(健康ポイントカードが使えます)
- ▶問合せ：りふれ運動指導室 ☎82-5555