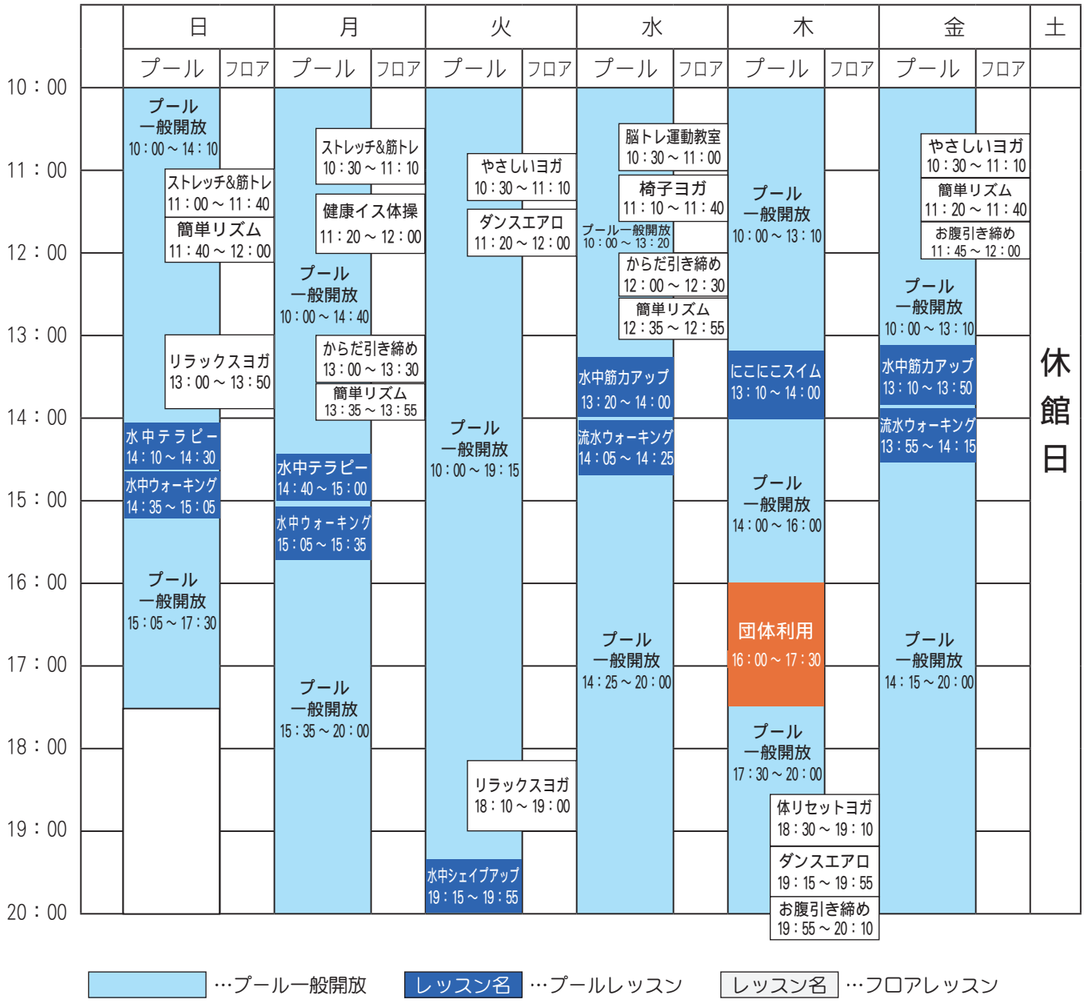
レッスンプログラム時間割



【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】令和３年１月６日㈬～３月31日㈬
【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）
※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いただくことがあります。
新型コロナウイルス感染症の状況により第４期レッスンプログラムは変更となることがあります。
※第３期レッスンプログラム（10月１日～）は、12月25日㈮までに変更となりました。
年末年始の運動指導室、浴室、プールの営業日時については「年末年始町の関係機関・業務（P. 24）」をご確認ください。
【申込・問合先】　りふれ運動指導室（☎82-5555）

令和２年度 第４期　レッスン参加者募集

月曜日 フロアプール

10：30～11：10	11：20～12：00	13：00～13：30
ストレッチ＆筋トレ	**健康イス体操**	**からだ引き締め**
筋トレとストレッチを中心に、血行の促進、柔軟性の保持、筋力を強化します。	足やひざの悪い方も楽しめる健康体操です。長時間立つのがつらい方もおススメ。	セラバンドを使って、衰えた体力を取り戻します。ダイエットや筋力向上に最適。
14：40～15：00	15：05～15：35	13：35～13：55
水中テラピー	**水中ウォーキング**	**簡単リズム（フロア）**
腰痛、肩こりなどの改善を目的に水の浮力を使い負担なく、リラックスしながら全身をほぐします。	水の抵抗を利用して、無理なく運動不足を解消。浮力で足腰への負担が軽減されます。	リズムに合わせて楽しく全身を動かします。基本の動きを覚えていくので、初めてでも安心。

火曜日 フロアプール

10：30～11：10	11：20～12：00	18：10～19：00
やさしいヨガ	**ダンスエアロ**	**リラックスヨガ**
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。	ダイナミックなポーズをすることで達成感とリラックス効果が得られます。
10：00～11：00	19：15～19：55	
ベビーママパパアクア（休止中）	**水中シェイプアップ**	
赤ちゃんの水慣れと、ママ、パパの運動不足解消。親子で楽しみながら健康づくり。	ウォーキングで全身をリラックスさせ、ダンベルで筋トレをし、音楽に合わせて脂肪燃焼。	

初心者でもＯＫ！
シニア世代でも安心！

水曜日 フロアプール

10：30～11：00	11：10～11：40	12：00～12：30
脳トレ運動教室	**椅子ヨガ**	**からだ引き締め**
イスに座りながら、無理なくゲーム感覚で体と脳を動かします。	イスに座った姿勢で、体の隅々まで血流を促進します。体が硬くてもできます。	セラバンドを使って、衰えた体力を取り戻します。ダイエットや筋力向上に最適。
13：20～14：00（時間変更）	14：05～14：25（時間変更）	12：35～12：55
水中筋力アップ	**流水ウォーキング**	**簡単リズム（フロア）**
水の利点を活用し、体のバランスを調整しながら、ダンベルを使い筋肉をつけます。	流水には全身のマッサージ効果も。リラックスしながら体調を整えましょう。	リズムに合わせて楽しく全身を動かします。基本の動きを覚えていくので、初めてでも安心。

木曜日 フロアプール

18：30～19：10	19：15～19：55	19：55～20：10
体リセットヨガ	**ダンスエアロ**	**お腹引き締め**
ダイナミックなポーズをすることで達成感と体引き締め効果が得られます。	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。	ねじりを加えた動的ストレッチを行いながら、お腹周りを引き締めていきます。
13：10～14：00		
にこにこスイム		
クロール、背泳ぎのフォーム改善、泳力の向上を目指します。初心者の方も大歓迎！		

健康管理・体調管理をしながら運動を行いましょう!
体組成計（体重・体脂肪率・筋肉量・内臓脂肪レベル・推定骨量・基礎代謝量など）を運動指導室に設置しています。気軽に測定してください。血圧は自宅での測定をお願いしています。

金曜日 フロアプール

10：30～11：10	11：20～11：40	11：45～12：00
やさしいヨガ	**簡単リズム**	**お腹引き締め**
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。	リズムに合わせて楽しく全身を動かします。基本の動きを覚えていくので、初めてでも安心。	ねじりを加えた動的ストレッチを行いながら、お腹周りを引き締めていきます。
13：10～13：50	13：55～14：15（時間変更）	
水中筋力アップ	**流水ウォーキング**	
水の利点を活用し、体のバランスを調整しながら、ダンベルを使い筋肉をつけます。	流水には全身のマッサージ効果も。リラックスしながら体調を整えましょう。	

日曜日 フロアプール

11：00～11：40	11：40～12：00	13：00～13：50
ストレッチ＆筋トレ	**簡単リズム**	**リラックスヨガ**
筋トレとストレッチを中心に、血行の促進、柔軟性の保持、筋力を強化します。	リズムに合わせて楽しく全身を動かします。基本の動きを覚えていくので、初めてでも安心。	ダイナミックなポーズをすることで達成感とリラックス効果が得られます。
14：10～14：30	14：35～15：05	
水中テラピー	**水中ウォーキング**	
腰痛、肩こりなどの改善を目的に水の浮力を使い負担なく、リラックスしながら全身をほぐします。	水の抵抗を利用して、無理なく運動不足を解消。浮力で足腰への負担が軽減されます。	