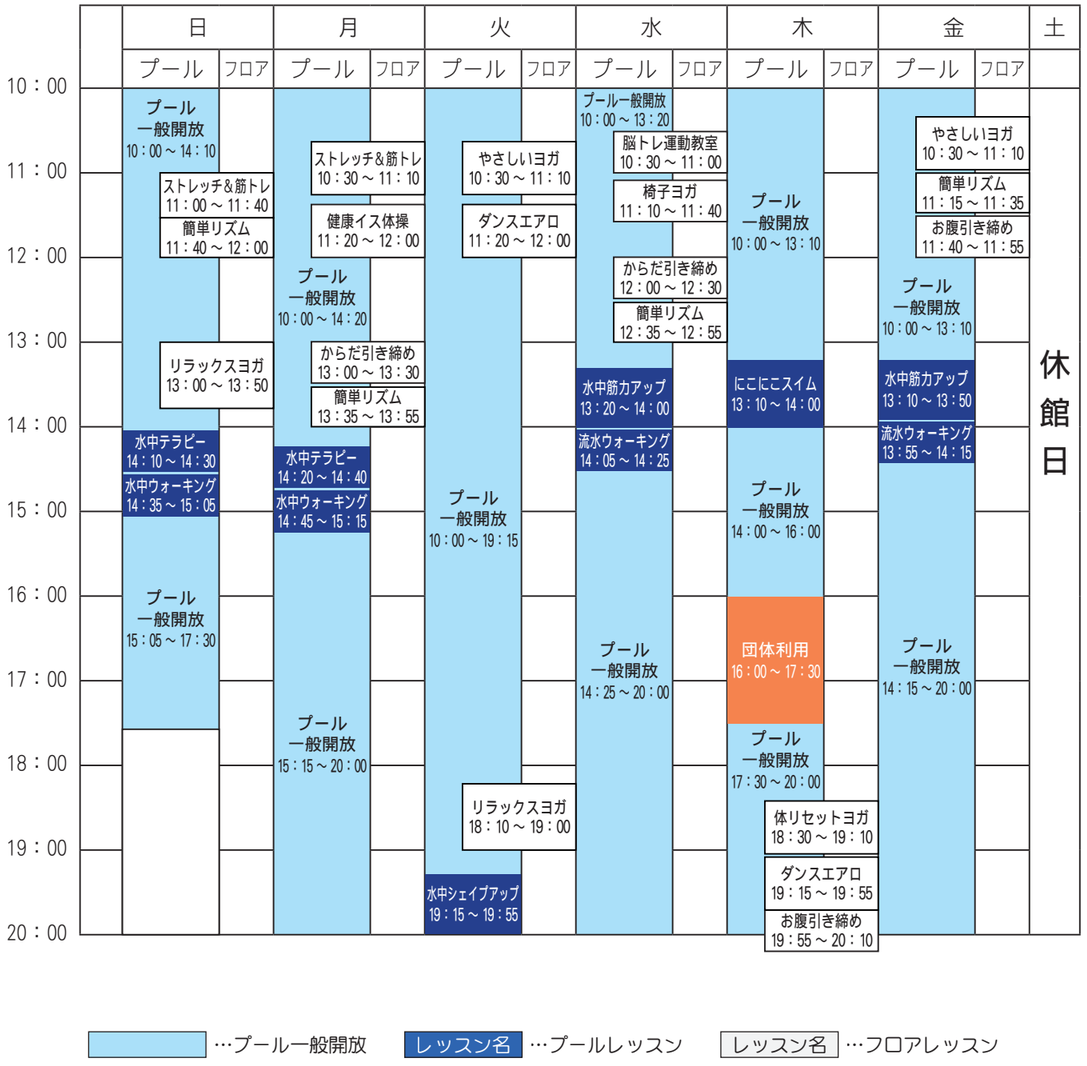
# レッスンプログラム時間割




【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】４月１日㈭～６月 30 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１期レッスンプログラムは変更となることがあります。
【申込・問合先】　りふれ運動指導室（☎ 82-5555）



# 令和３年度 第１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。 |
| 14：20～14：40 | 14：45～15：15 | 13：35～13：55 |
| **水中テラピー** | **水中ウォーキング** | **簡単リズム** |
| 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 | 14：05～14：25 | 12：35～12：55 |
| **水中筋力アップ** | **流水ウォーキング** | **簡単リズム** |
| 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 | 11：15～11：35 | 11：40～11：55 |
|---|---|---|
| **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 | |
| **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。 | |