

# レッスンプログラム時間割

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 10:00~13:20		プール一般開放 10:00~13:10		プール一般開放 10:00~13:20						
11:00	からだ引き締め 11:00~11:30 簡単リズム30 11:30~12:00		椅子ストレッチ 10:30~11:00 椅子筋トレ&椅子ピクス 11:05~11:25		やさしいヨガ 10:30~11:10 ダンスエアロ 11:20~12:00		脳トレ運動教室 10:30~11:00 椅子ヨガ 11:05~11:25				やさしいヨガ 10:30~11:10 簡単リズム20 11:15~11:35 お腹引き締め 11:40~11:55		
12:00			からだ引き締め 12:00~12:30 簡単リズム20 12:35~12:55				からだ引き締め 12:00~12:30 簡単リズム20 12:35~12:55		プール一般開放 10:00~19:00 ※団体利用を除く		プール一般開放 10:00~13:10		
13:00	リラックスヨガ 13:00~13:50		水中セラピー 13:20~13:40 水中ウォーキング 13:40~14:10		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 リラックスウォーキング 14:00~14:20				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		
14:00	水中セラピー 14:10~14:30 水中ウォーキング 14:30~15:00						プール一般開放 14:20~19:00 ※団体利用を除く						
15:00													
16:00	プール一般開放 15:00~17:30		プール一般開放 14:10~19:00		プール一般開放 14:00~19:00		団体利用 16:00~17:00 ※4月のみ					プール一般開放 14:10~19:00	
17:00									団体利用 17:00~19:00 ※4月のみ				
18:00													
19:00					リラックスヨガ 18:10~19:00 簡単リズム20 19:05~19:25				からだリセットヨガ 18:10~18:50 ダンスエアロ 18:55~19:35				
20:00													

... 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】** 4月2日(日)~6月30日(金)  
**【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)  
**【その他】** 見学や期間の途中からの参加も可能です。お気軽にお問合せください。  
 新型コロナウイルス感染症の状況により、プログラムの変更や人数制限を設ける場合があります。  
**【申込・問合せ先】** りふれ運動指導室 ☎82-5555

## りふれ利用時間の変更

【問合せ先】りふれ福祉係 ☎82-5555

4月から月~金曜日の「りふれ」利用時間を午後8時までに変更します(これまでは午後9時まで)。  
 ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。

# 令和5年度 第1期 レッスン参加者募集

月曜日	フロア	10:30~11:00 <b>椅子ストレッチ</b> 椅子に座ってできるストレッチなので長時間立つのがつらい方にもオススメです。	11:05~11:25 <b>椅子筋トレ&amp;椅子ピクス</b> 椅子に座り、自重やボールを使う筋力トレーニングとリズムによって体を動かす有酸素運動です。	12:00~12:30 <b>からだ引き締め</b> 衰えた体力を取り戻したい方や理想の体型を目指すダイエット、体力・筋力向上に最適です。
	プール	13:20~13:40 <b>水中セラピー</b> 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くします。	13:40~14:10 <b>水中ウォーキング</b> 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。	12:35~12:55 <b>簡単リズム20</b> リズムに合わせて楽しく全身を動かします。基本の動きを繰り返すので、初めてでも安心。
	フロア	10:30~11:10 <b>やさしいヨガ</b> 簡単で分かりやすいヨガのポーズを行い、体のゆがみを解消し、心身ともにリラックス。	11:20~12:00 <b>ダンスエアロ</b> 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。	18:10~19:00 <b>リラックスヨガ</b> 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。
火曜日	プール	10:00~11:00 <b>ベビーママパパアクア(休止中)</b> 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。	13:10~14:00 曜日変更 <b>にこにこスイム</b> 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。	19:05~19:25 <b>簡単リズム20</b> リズムに合わせて楽しく全身を動かします。基本の動きを繰り返すので、初めてでも安心。
	フロア	10:30~11:00 <b>脳トレ運動教室</b> 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。	11:05~11:25 <b>椅子ヨガ</b> 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。	12:00~12:30 <b>からだ引き締め</b> 衰えた体力を取り戻したい方や理想の体型を目指すダイエット、体力・筋力向上に最適です。
	プール	<b>NEW</b> 13:20~14:00 <b>水中筋トレ&amp;水中エアロピクス</b> 水の抵抗を利用して効率よく筋力アップし、水中エアロピクスで楽しみながら脂肪を燃やします。	14:00~14:20 <b>リラックスウォーキング</b> ゆったりとしたウォーキングで筋力をほくしていきます。疲労回復にも効果的です。	12:35~12:55 <b>簡単リズム20</b> リズムに合わせて楽しく全身を動かします。基本の動きを繰り返すので、初めてでも安心。
水曜日	フロア	18:10~18:50 時間変更 <b>からだリセットヨガ</b> 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。	18:55~19:35 時間変更 <b>ダンスエアロ</b> 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。	
	フロア	10:30~11:10 <b>やさしいヨガ</b> 簡単で分かりやすいヨガのポーズを行い、体のゆがみを解消し、心身ともにリラックス。	11:15~11:35 <b>簡単リズム20</b> リズムに合わせて楽しく全身を動かします。基本の動きを繰り返すので、初めてでも安心。	11:40~11:55 <b>お腹引き締め</b> 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。
	プール	<b>NEW</b> 13:10~13:50 <b>水中筋トレ&amp;水中エアロピクス</b> 水の抵抗を利用して効率よく筋力アップし、水中エアロピクスで楽しみながら脂肪を燃やします。	13:50~14:10 <b>リラックスウォーキング</b> ゆったりとしたウォーキングで筋力をほくしていきます。疲労回復にも効果的です。	
日曜日	フロア	11:00~11:30 <b>からだ引き締め</b> 衰えた体力を取り戻したい方や理想の体型を目指すダイエット、体力・筋力向上に最適です。	11:30~12:00 <b>簡単リズム30</b> リズムに合わせて楽しく全身を動かします。基本の動きを繰り返すので、初めてでも安心。	13:00~13:50 <b>リラックスヨガ</b> 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。
	プール	14:10~14:30 <b>水中セラピー</b> 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くします。	14:30~15:00 <b>水中ウォーキング</b> 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。	

**健康管理・体調管理をしながら運動を行いましょう!**

運動指導室には体組成計(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)を設置しています(測定無料)。

初心者でもOK!

シニア世代でも安心!

