

レッスンプログラム時間割

	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		プール 一般開放 10:00~13:10		
13:00											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		
14:00	水中セラピー 14:10~14:30 水中ウォーキング 14:30~15:00		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						
15:00							プール 一般開放 14:20~19:00						
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						プール 一般開放 14:10~19:00		
17:00													
18:00					リラックスヨガ 18:10~19:00				からだリセットヨガ 18:00~18:40 *時間変更				
19:00					簡単リズム20 19:05~19:25				ダンスエアロ 18:45~19:25 *時間変更				
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 三世代交流室・プール
【期 間】7月2日(日)~9月29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。気軽にお問合せください。
【申込・問合せ先】りふれ運動指導室(☎82-5555)



令和5年度第2期 レッスン参加者募集

月曜日	フロア	10:30~11:00 椅子ストレッチ	11:05~11:25 椅子筋トレ&椅子ピクス	12:00~12:30 からだ引き締め
	プール	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。	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。	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。
		13:20~13:40 水中セラピー	13:40~14:10 水中ウォーキング	12:35~12:55 簡単リズム20
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	18:10~19:00 リラックスヨガ
	プール	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。	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 ベビーママパパアクア(休止中)	13:10~14:00 にこにこスイム	19:05~19:25 簡単リズム20
水曜日	フロア	10:30~11:00 脳トレ運動教室	11:05~11:25 椅子ヨガ	12:00~12:30 からだ引き締め
	プール	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。	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。
		13:20~14:00 水中筋トレ&水中エアロピクス	14:00~14:20 リラックスウォーキング	12:35~12:55 簡単リズム20
木曜日	フロア	18:00~18:40 時間変更 からだリセットヨガ	18:45~19:25 時間変更 ダンスエアロ	
	プール	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。	
金曜日	フロア	10:30~11:10 やさしいヨガ	11:15~11:35 簡単リズム20	11:40~11:55 お腹引き締め
	プール	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。	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。	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 水中筋トレ&水中エアロピクス	13:50~14:10 リラックスウォーキング	
日曜日	フロア	11:00~11:30 からだ引き締め	11:30~12:00 簡単リズム30	13:00~13:50 リラックスヨガ
	プール	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。	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。	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 水中セラピー	14:30~15:00 水中ウォーキング	

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!