

レッスンプログラム時間割

令和5年度第4期 レッスン参加者募集

…プール一般開放 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

	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		プール一般開放 10:00~17:00		プール一般開放 10:00~13:10		
11:00			椅子ストレッチ 10:30~11:00		やさしいヨガ 10:30~11:10		脳トレ運動教室 10:30~11:00				やさしいヨガ 10:30~11:10		
12:00	からだ引き締め 11:00~11:30 簡単リズム30 11:30~12:00		椅子筋トレ&椅子ピクス 11:05~11:25		ダンスエアロ 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		
13:00			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						
14:00	リラククスヨガ 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 リラククスウォーキング 14:00~14:20				水中筋トレ& 水中エアロピクス 13:10~13:50 リラククスウォーキング 13:50~14:10		休館日
15:00	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 14:10~19:00		プール一般開放 14:00~16:00		プール一般開放 14:20~19:00				プール一般開放 14:10~19:00		
16:00	プール一般開放 15:00~17:30												
17:00					子ども発達 支援センター 16:00~17:30				長沼スイミング クラブ少年団 17:00~19:00 11/9~3/28				
18:00					プール一般開放 17:30~19:00				からだリセットヨガ 18:00~18:40				
19:00					リラククスヨガ 18:10~19:00				ダンスエアロ 18:45~19:25				
20:00					簡単リズム20 19:05~19:25								

【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】令和6年1月7日(日)~3月31日(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。)

【申込・問合せ先】りふれ運動指導室(☎82-5555)

＼気軽に問合せください／

＼見学や期間の途中からの参加も可能です／



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。	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。
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 リラククスヨガ
	プール	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。基本の動きを繰り返すので、初めてでも安心。
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	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
木曜日	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	13:20~14:00 水中筋トレ&水中エアロピクス	14:00~14:20 リラククスウォーキング	12:35~12:55 簡単リズム20
金曜日	フロア	18:00~18:40 からだリセットヨガ	18:45~19:25 ダンスエアロ	13:00~13:50 リラククスヨガ
	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。	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。
日曜日	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	13:10~13:50 水中筋トレ&水中エアロピクス	13:50~14:10 リラククスウォーキング	13:00~13:50 リラククスヨガ
月曜日	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 リラククスヨガ
	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。	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ククス効果が得られます。
火曜日	フロア	14:10~14:30 水中セラピー	14:30~15:00 水中ウォーキング	
	プール	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。	

健康管理・体調管理をしながら運動しましょう！
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)。