

# かがやき館 レッスン内容

フロア			プール			参加詳細		
	教室名	時間	内容	教室名	時間	内容		
無料	かんたん筋トレ①	水10:30~11:00	自身の体重を使った筋力、体幹トレーニングを行います。	水中ウォーキング①	火10:30~11:00	水中での歩き方の基礎を中心に行う教室です。水中なので膝などの体への負担も少なく、気軽に参加できます。	無料	当日先着順で利用料お支払いの方は【無料】で、どなたでも参加できます。
	かんたん筋トレ②	日13:30~14:00	自身の体重を使った筋力、体幹トレーニングを行います。	水中ウォーキング②	木10:30~11:00	水中での歩き方の基礎を中心に行う教室です。水中なので膝などの体への負担も少なく、気軽に参加できます。	有料	当日先着順で【利用料】と【1教室330円】で参加できます。
	ストレッチ	木10:30~11:00	誰にでも簡単にでき、様々な部位を伸ばしてリラックスできるストレッチ教室です。	アクアサーキット初級①	火11:15~11:45	水中ウォーキングと水中での筋力運動を取り入れ、音楽に合わせてトレーニングを行います。	定員	各教室定員は20名です。
有料	骨盤調整ウォーキング	火10:15~11:00	骨盤の歪みを整えて、骨盤から歩く正しい歩き方でO脚改善・股関節への負担をなくし、美しい姿勢も身に付きます。	アクアサーキット初級②	土10:30~11:00	水中ウォーキングと水中での筋力運動を取り入れ、音楽に合わせてトレーニングを行います。	スキルアップ	60分間の教室です。 30分では物足りないという方におすすめ！
	リンパストレッチ	火11:15~12:00	リンパの流れに沿って、心地よく体をほぐし、血流を促し、健康的な体作りにお勧めです。	水中筋トレ&リラックス	木11:15~11:45	水中内で動いてトレーニングをします。水の抵抗を活かした動きを取り入れ、水中運動と浮力を使ったりリラックス効果が目的です。	～スキルアップ教室について～	
	チェアピクス	火13:30~14:15	イスを使って無理なく、楽しく動きましょう。	アクアサーキット中級①	火12:00~12:45	水中ウォーキングと水中での筋力運動を取り入れ、音楽に合わせてトレーニングを行います。初級編では物足りない方向けです。	フロア各3か月10回、プール各2か月8回となります。初めての方は、1回無料で体験できます。	
	姿勢改善・関節痛予防	①火14:30~15:15 ②木14:30~15:15	筋肉バランスを整え、楽に動ける体に！タオル・バスタオルをご持参ください。	アクアサーキット中級②	土12:00~12:45	水中ウォーキングと水中での筋力運動を取り入れ、音楽に合わせてトレーニングを行います。初級編では物足りない方向けです。	～お知らせ・注意事項～	
	ポール&ストレッチ	水11:15~12:00	ストレッチポールを使って、姿勢改善と普段伸ばせない部位をストレッチしていきます。	ワンポイントスイム①	水13:30~14:15	4泳法(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)の基礎から応用まで、学べる教室です。泳力に不安な方も気軽に参加できる教室です。	・講師の体調不良等により、担当が変更となったり、場合によっては休講となる可能性もございます。予めご了承ください。	
	ヨガ入門	木11:15~12:00	初心者向けのヨガの入門編です。	ワンポイントスイム②	木13:30~14:15	4泳法(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)の基礎から応用まで、学べる教室です。泳力に不安な方も気軽に参加できる教室です。	・レッスン開始後の途中入室、及び退室はできません。万が一、途中退室される方は、必ずレッスン前に担当IRにお伝えください。	
	ロコモ予防生活筋力トレーニング	木13:30~14:15	筋力を維持・向上をして楽に動ける体を作りましょう。	ワンポイントスイム③	金13:30~14:15	4泳法(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)の基礎から応用まで、学べる教室です。泳力に不安な方も気軽に参加できる教室です。	・体調が優れない場合は、参加はご遠慮ください。また、レッスン中に体調が悪くなった場合はすぐにIRへお知らせください。	
	ZUMBA	土13:30~14:15	初心者向けのZUMBAでラテン系のリズムでシェイプアップできる教室です。	大人水泳教室(初級)	水10:30~11:30	大人向けの水泳教室(初級編)です。けのびからクロールまでの基礎を中心としたクラスになります。	・皆様に安全にご参加していただく為、各教室定員を設定しております。	
スキル	ZUMBA	火19:00~20:00	ラテンのリズムで、シェイプアップする教室です。	大人水泳教室(中級)	水11:40~12:40	大人向けの水泳教室(中級編)です。クロール、平泳ぎを泳げることを中心としたクラスになります。	その他、ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。	
	ピラティス	水19:00~20:00	身体機能向上、姿勢改善に効果のある教室です。姿勢を整え、綺麗な身体を作ります。	キッズスイミング(初級)	水17:00~18:00	子ども向けの水泳教室(初級編)です。25mを泳ぎ切れるようになる事を目標としたクラスになります。	☎ 096-272-2600 植木健康福祉センター かがやき館	
	パンチ&キック	木19:30~20:30	シェイプアップを目的とし、ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。	キッズスイミング(中級)	水17:00~18:00	子ども向けの水泳教室(中級編)です。クロール、平泳ぎを泳ぎ切れるようになる事を目標としたクラスになります。		
	初級ヨガ	金10:30~11:30	ヨガの基本的な動きを中心にリラックスして行います。	はじめてスイム(幼児)	①木16:00~17:00 ②金16:00~17:00	子ども向けの水泳教室(3歳~5歳)です。入水から顔付け、けのびなど水に対する慣れを中心とした指導を行います。		
	リラックスヨガ	金13:30~14:30	リラックスしながら、ゆったりとしたヨガを行う教室です。	はじめてスイム(小学生①)	木17:15~18:15	子ども向けの水泳教室(小学生)です。入水から顔付け、けのびなど水に対する慣れを中心とした指導を行います。		
初中級ヨガ	金19:00~20:00	中級者向けのヨガ教室です。中級者のために構成されたプログラムを実施します。	はじめてスイム(小学生②)	金17:15~18:15	子ども向けの水泳教室(小学生)です。入水から顔付け、けのびなど水に対する慣れを中心とした指導を行います。			

# かがやき館 レッスンスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日				
		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
10:00	休館日	骨盤調整ウォーキング (三沢) 10:15~11:00	水中ウォーキング① (上田) 10:30~11:00	かんたん筋トレ① (加藤) 10:30~11:00	ストレッチ (池田) 10:30~11:00	水中ウォーキング② (上田) 10:30~11:00	初級ヨガ (竹下) 10:30~11:30	アクアサーキット初級② (星原) 10:30~11:00			
11:00		リンバストレッチ (三沢) 11:15~12:00	アクアサーキット初級① (村上) 11:15~11:45	ポール&ストレッチ (加藤) 11:15~12:00	大人水泳教室(初級) (東) 10:30~11:30	ヨガ入門 (池田) 11:15~12:00	水中筋トレ&リラックス (星原) 11:15~11:45		アクアサーキット中級② (星原) 11:15~12:00		
12:00			アクアサーキット中級① (村上) 12:00~12:45		大人水泳教室(中級) (東) 11:40~12:40						
13:00											
14:00		チェアピクス (上田) 13:30~14:15		ワンポイントスイム① (上野) 13:30~14:15	ロコモ予防 生活筋力トレーニング (上田) 13:30~14:15	ワンポイントスイム② (上野) 13:30~14:15	リラックスヨガ (池田) 13:30~14:30	ワンポイントスイム③ (上野) 13:30~14:15	ZUMBA (池側) 13:30~14:15		かんたん筋トレ② (加藤) 13:30~14:00
15:00		姿勢改善・関節痛予防① (上田) 14:30~15:15			姿勢改善・関節痛予防② (上田) 14:30~15:15						
16:00				キッズたいそう教室 (村上) 16:00~16:45		はじめてスイム(幼児①) (上野) 16:00~17:00		はじめてスイム(幼児②) (上野) 16:00~17:00			
17:00					キッズスイミング(初級) (野間) 17:00~18:00						
18:00						はじめてスイム(小学生①) (上野) 17:15~18:15		はじめてスイム(小学生②) (上野) 17:15~18:15			
19:00					キッズスイミング(中級) (野間) 18:15~19:15						
20:00		ZUMBA (池側) 19:00~20:00		ピラティス (松葉) 19:00~20:00		パンチ&キック (星原) 19:30~20:30		初中級ヨガ (甲斐) 19:00~20:00			
21:00											

※祝日は全教室、休講となります