

かがやき館 レッスン内容

フロア			
	教室名	時間	内容
無料	かんたん筋トレ	水①10:30~11:00 土②19:00~19:30	自身の体重を使った筋力、体幹トレーニングを行います。
	ストレッチ	木①10:30~11:00 土②19:00~19:30	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。
有料	リズムで骨盤調整	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。
	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。
	姿勢改善・関節痛予防	火13:30~14:15	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。
	チェアビクス	火14:30~15:15	イスを使って無理なく楽しく動きましょう。
	ザ・サーキットforビギナーズ	水13:30~14:15	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、脂肪燃焼効率を高めます。
	ザ・サーキットforビギナーズ	水13:30~14:16	初心者向けのヨガ教室で、様々なポーズで柔軟性と免疫力を向上させます。
	かんたんエアロ&ステップ	木13:30~14:15	簡単なエアロビクスとステップ台を使用し、有酸素運動と筋力トレーニングを行います。
	生活筋力向上 ゆっくりプログラム	木15:00~15:45	日常生活に必要な筋力の維持、強化を図ります。
	リズムエクササイズ	土10:30~11:15	リズムに乗って楽しくエクササイズ！音楽に合わせて自然に体を動かせる教室です。
	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。
	ポール&ストレッチ	日10:30~11:15	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。
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。	
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。	
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。	
アロマヨガ	金13:30~14:30	アロマの中で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。	
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。	

プール			参加詳細		
	教室名	時間	内容		
無料	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。
	水中ウォーキング②	金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。
	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。
	アクアサーキット初級②	土11:45~12:15	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！
	水中筋トレ&リラックス	金11:30~12:00	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リラックス効果が目的です。	～スキルアップ教室について～ 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。	
	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	～お知らせ・注意事項～	
有料	アクアサーキット中級②	土12:30~13:15	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	・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。	
	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。	・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。	
	ワンポイントスイム②	木13:30~14:15	5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。	
スキル	ワンポイントスイム③	金13:30~14:15	6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。	・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。	
	子ども水泳教室(入門①)	水16:00~17:00	子ども向けの水泳教室(入門編)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。	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。	
	子ども水泳教室(入門②)	水17:15~18:15	子ども向けの水泳教室(入門編)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。	☎ 096-272-2600 植木健康福祉センター かがやき館	
	子ども水泳教室(初級)	火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。		
	子ども水泳教室(中級)	水18:15~19:15	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。		
	子ども水泳教室(上級)	金17:00~18:00	子ども向けの水泳教室(上級編)です。4泳法を泳ぎ切れるようになる事を目的としたクラスになります。		
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。			
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。			