

2019年度 4~5月 スタジオ&プール プログラム

	日		月	火		水		木		金		土		
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00	10:00~11:00 オリジナルエアロ 中田 知樹 (定員 30名)		休 館 日	10:00~10:45 ストレッチ・リズムエクササイズ 中田 知樹 (定員 30名)		10:00~11:00 リフレッシュヨガ 中村 伸子 (定員 30名)		10:00~11:00 腰痛肩こり改善体操 廣岡 敬子 (定員 20名)		10:00~10:45 簡単ステップ 楠見 優子 (定員 25名)				
11:00														
12:00	11:15~12:00 ZUMBA(ズンバ) 中田 知樹 (定員 30名)								11:10~12:00 やさしいランダンス 廣岡 敬子 (定員 30名)			11:00~11:45 アクアビクス 楠見 優子 (定員 30名)		
13:00														
14:00	13:30~14:30 コンピネーションステップ 橋本 浩司 (定員 25名)					13:30~14:30 健幸サポート フォローアップ (定員 30名)							13:00~14:00 中級ステップ 橋本 浩司 (定員 25名)	
15:00													14:10~15:10 ハタヨガ 木村 智恵子 (定員 30名)	
16:00	【イベント情報】 毎月第4日曜日は 「体力測定会」を 開催しています! フィットネスセンターを 利用する方を 対象とした無料の 測定会です。 【開催日】 第4日曜日 【時間】 15:00~17:00												15:20~16:20 バレトン 木村 智恵子 (定員 30名)	
17:00														
18:00														
19:00					18:30~19:15 ファンタスティック エアロ 寺山 直子 (定員 30名)				18:30~19:20 ピラティス ボディコンディショニング 木村 智恵子 (定員 30名)			19:00~19:45 アクアエクササイズ 中田 知樹 (定員 30名)		
20:00				19:30~20:30 ハイ☆パフォーマンス エアロ 寺山 直子 (定員 30名)				19:30~20:30 エクササイズ サルサ 廣岡 敬子 (定員 30名)						
21:00														

第1.3日曜のみ
開催となります。

《内容》
第1.3.5木曜は
ストレッチ、
第2.4木曜は
バランスボール
になります。

第2.4水曜のみ
開催となります。

第2.4金曜のみ
開催となります。

※祝日はスタジオ&プールのプログラムはお休みとなります。

※■のプログラムは開始1時間前より先着順受付です。(プログラム参加料500円/1回 ・ 定期券をお持ちの方は参加料300円/1回)

※■のプログラムは開催当月1日より先着順受付です。(参加料300円/1回)

※スタジオプログラム開催中は参加者の方以外ご利用いただけません。

スタジオ

曜日	プログラム名(運動強度 5段階)	時間	講師	内容
日	オリジナルエアロ (運動強度 4.5)	10:00~11:00	中田 知樹	いろいろな動きを取り入れ、楽しく汗がかける中級者向けのエアロビクスです。
日	ZUMBA(ズンバ) (運動強度 4)	11:15~12:00	中田 知樹	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。脂肪燃焼させてストレス発散&シェイプアップをしましょう。
日	コンビネーションステップ 〔第1.3週開催〕 (運動強度 5)	13:30~14:30	橋本 浩司	様々なステップバリエーションを楽しむ中上級者向けのステップクラスです。
火	ストレッチ・リズムエクササイズ (運動強度 2)	10:00~10:45	中田 知樹	前半はストレッチで身体を伸ばし、後半はリズムに合わせて汗をかきます。初心者の方やシニアにおすすめです。
火	ファンタスティックエアロ (運動強度 3)	18:30~19:15	寺山 直子	シンプルな動きから少しずつ色々な動きに変化させて楽しみながら体力を高めていきます。エアロビクス経験のある方にオススメです。
火	ハイ☆パフォーマンスエアロ (運動強度 5)	19:30~20:30	寺山 直子	高い運動効果と動きのバリエーションを楽しむパフォーマンス性の高い上級者向けのエアロビクスです。
水	リフレッシュヨガ (運動強度 3)	10:00~11:00	中村 伸子	ヨガの基本のポーズを紹介しながら心と体をリフレッシュします。
水	健幸サポートフォローアップ (運動強度 2)	14:30~15:30	テルサフィットネス スタッフ	市事業「健幸サポートフォローアップ教室」に参加及び退会者向けの教室です。筋力トレーニングと有酸素運動で、健康の維持増進をはかりましょう。
木	腰痛肩こり改善体操 第1.3.5週はストレッチ 第2.4週はバランスボール (運動強度 2)	10:00~11:00	廣岡 敬子	バランスボールやマットを使って身体全体の柔軟性を高め、インナーマッスを使った体操で体幹を鍛えます。どなたでも参加できるやさしいクラスです。
木	やさしいラテンダンス (運動強度 2)	11:10~12:00	廣岡 敬子	心地よいサルサのリズムに合わせて、簡単なステップで楽しく体幹を鍛えることができます。日頃の運動不足を解消しましょう。
木	ピラティスボディコンディショニング (運動強度 3)	18:30~19:20	木村 智恵子	胴体部分の筋肉に刺激を与え、腰痛・肩こり改善にオススメです。
木	エクササイズサルサ (運動強度 3)	19:30~20:30	廣岡 敬子	インナーマッスをしっかりと使った動作で踊りながら身体を鍛えることができます。軽快なリズムで楽しく踊るので、心地よく汗をかくことができます。
金	簡単ステップ (運動強度 3)	10:00~10:45	楠見 優子	ステップの基本からスタートする初心者向けプログラムです。
土	中級ステップ (運動強度 4)	13:00~14:00	橋本 浩司	様々なステップパターンをお楽しみください。ステップに慣れた方にオススメです。
土	ハタヨガ (運動強度 2)	14:10~15:10	木村 智恵子	ポーズ（アーサナー）と呼吸を合わせながら行います。心と身体の調和をはかります。
土	バレトン (運動強度 3)	15:20~16:20	木村 智恵子	フィットネス・バレエ・ヨガの3つのメソッドを融合させ、持久力アップ・体幹強化につなげていきます。

プール

曜日	プログラム名(運動強度 5段階)	時間	講師	内容
金	アクアビクス (運動強度 3)	11:00~11:45	楠見 優子	プールの中で行う簡単なエアロビクスです。
金	アクアエクササイズ 〔第2.4週開催〕 (運動強度 5)	19:00~19:45	中田 知樹	プールの中で行うエクササイズです。