

週間プログラムスケジュール (2020年3月1日～)

	月	水	木	金	土	
	会議室	会議室	会議室	トレーニングルーム	会議室	
10:00	デトックス ヨガ 10:00～11:00	ピラティス 10:00～11:00	骨盤底筋体操 10:00～11:00	トレーニング 教室 10:00～12:00 ※教室時間中は 一般解放が ありません	かんたん ステップ 10:00～11:00	10:30～11:00
10:30						やさしいエアロ
11:00	11:10～11:40 生活筋力向上の ゆっくりプログラム 【ダンベル&ゴムバンドエクササイズ】	11:25～11:55 生活筋力向上の ゆっくりプログラム 【女性向け】	はじめて ピラティス 11:15～12:15		11:10～11:25 お腹シェイブ	11:05～11:20 すっきりストレッチ
11:30	すっきりストレッチ 11:45～12:00				週替わりレッスン 11:30～12:00	週替わりレッスン 11:30～12:00
12:00						
12:30						
13:00	13:15～13:45	太極拳 13:00～14:00	13:30～13:45 パンプステップ		13:00～13:30 パンプステップ &骨盤体操	13:30～14:00
13:30	ジムボールEX 14:00～14:30		13:50～14:20		13:45～14:15	バランスボール 14:10～14:25
14:00	ダンスエアロ	14:15～14:45 体幹エクササイズ	バランスボール		ダンスエアロ	ひきしめ上半身・下半身
14:30	ボールde ストレッチ	すっきりストレッチ 14:50～15:05	ボールde ストレッチ 14:30～15:00		すっきりストレッチ 14:20～14:35	すっきりストレッチ 14:30～14:45
15:00					はじめてヨガ 14:45～15:15	ボールde ストレッチ 14:55～15:25
15:30						
16:00		すこやか キッズ体操 16:00～17:00	すこやか キッズ体操 16:00～17:00		すこやか キッズ体操 16:00～17:00	
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	骨盤EX 17:50～18:50	デトックス ヨガ 17:50～18:50	ZUMBA 18:20～19:20		ビギナー's パワーヨガ 17:50～18:50	
18:30						
19:00	デトックス ヨガ 19:00～20:00	フラダンス 19:00～20:00	ピラティス 19:30～20:30		エアロプラス+ 19:00～20:00	ZUMBA 19:00～20:00
19:30						
20:00	自力整体 20:10～21:10	ZUMBA 20:10～21:10	こりほぐし レッスン 20:40～21:40		自力整体 20:10～21:10	
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

- ... 全10回で行うトレーニング教室 (有料/4,600円)
- ... 全8回で行うフィットネススクール (有料/5,200円)
- ... 当日受付で参加可能なプログラム※すこやかキッズ体操・ZUMBAは事前予約 (有料/1回800円プールレッスンのみ別途プール利用料)
- ... 当日受付で参加可能なプログラム (有料/1回300円・定期券利用者は無料!!)
- ... 当日受付で参加可能な無料会議室レッスン (当日施設利用者対象)

【おしらせ】

- ・ 祝日の場合、レッスンはすべて**休講**となります。
- ・ プール教室の時間帯はコース変更を行いますのでご協力お願いします。
- ・ 大会、行事などによりレッスンが中止になる場合がございます。受付窓口・館内掲示物でご確認ください。
- ・ 定期券をお持ちのお客様は有料レッスン (1回/300円) にすべて**無料**でご参加いただけます。
- ・ 定員に満たないフィットネススクールは1回800円でご参加いただけます。(事前電話予約可)

プログラム内容

・・・室内用シューズが必要です

★無料レッスン★

※当館をご利用の中学生以上の方が受講できるレッスンです。

レッスン名	時間	定員	内容
すっきりストレッチ	15分	20名	全身をしっかり伸ばし、爽やかな一日を過ごしましょう。運動前やクールダウンにぜひどうぞ★
お腹シェイプ	15分	20名	短時間で集中的に腹筋を鍛えます。お腹を引き締めたい方はぜひご参加ください！
ひきしめ上半身・下半身	15分	20名	自体重を使った簡単なトレーニングで、上半身と下半身を重点的にひきしめます。初心者の方もOKです！
ハンブーステップ	15分	20名	青竹を使い、音楽に合わせて簡単なウォーキングを行います。ツボを刺激して、脚の血行を良くしましょう♪

★有料レッスン★

※すこやかキッズ体操のみ年少～小学6年生まで。それ以外は中学生以上が対象です。

レッスン名	時間	定員	料金	内容
バランスボール	30分	10名	1回/ 300円	バランスボールを使って骨盤の歪みを治したり体の奥の筋肉を鍛えます。ひきしめ効果もあります★
ボールdeストレッチ	30分	13名	1回/ 300円	ストレッチ用のボールを使って姿勢の矯正を行います。アロマを焚いて行うのでリラックス効果抜群！
ダンスエアロ	30分	13名	1回/ 300円	ダンスステップを取り入れたエアロビクス。やさしいエアロに慣れてきた方やいろんなステップにチャレンジしたい方にオススメです。
ダンベルEX	30分	15名	1回/ 300円	軽量ダンベルを使った筋力トレーニングで、筋力アップを目指します★老若男女大歓迎♪
週替わりレッスン	30分	10名 ～ 15名	1回/ 300円	週替わりでいろんなレッスンを行います。月毎のレッスン内容は館内POPでチェック！！
ジムボールEX	30分	15名	1回/ 300円	片手で持てる大きさの柔らかいボールを使ってストレッチや体幹トレーニングを行います。
ハンブーステップ & 骨盤体操	30分	15名	1回/ 300円	青竹を使い簡単なリズム体操を行います。後半では骨盤の歪みを治し、その周辺の筋肉を引き締めます。
はじめてヨガ	30分	15名	1回/ 300円	身体の末端から芯まで気持ちよく動かします。初心者・高齢者の方にもヨガの気持ちよさを味わっていただけるレッスンです。
生活筋力向上⑧ ゆっくりプログラム	30分	15名	1回/ 300円	東京大学教授 石井直方先生と共同開発した安全で効果的なプログラム。基礎代謝量を向上させるためのトレーニングでシェイプアップに効果大です。
体幹エクササイズ	30分	15名	1回/ 300円	インナーマッスルを鍛えます！体のコアの部分をエクササイズして、身体の安定性を高め、疲れにくい身体を目指しましょう☆
やさしいエアロ	30分	13名	1回/ 300円	基本的な動作を中心に行うエアロビクス。初めての方はこのレッスンで動きに慣れていきましょう★
すこやかキッズ体操	60分	15名	1回/ 800円	子供の体力及び運動能力を伸ばすための体操です。動物のまね動作や走る、跳ぶ、投げる等の基礎的動作に遊びの要素を加え楽しく行います。

★有料スクール★

※各スクールの詳細は別紙要綱をご覧ください。

教室名	回数	料金	内容
トレーニング教室	週1回/ 全10回	4,600円	トレーニング経験の少ない方を対象とした教室で、基礎的なトレーニングの方法や、健康づくり、ダイエットの方法なども指導します。
フラダンス	週1回/ 全8回	5,200円	今、話題のフラダンスをあなたも踊ってみませんか？明るく楽しいハワイアンミュージック♪に癒されながら、心と体をリフレッシュしましょう！
自力整体	週1回/ 全8回	5,200円	自分で自分の体を整える整体・経絡治療です。ヒーリング整体・動く瞑想ともいわれ、心と体の緊張・凝り・歪みが解消されていきます。
デトックスヨガ	週1回/ 全8回	5,200円	緊張をほぐし、ゆったりとした心のバランスを取り戻し、乱れた心を整え、物事の捉え方を前向きに変えるメンタル的な効果があります
ピラティス	週1回/ 全8回	5,200円	体の奥の筋肉を鍛えることで、筋力・柔軟性・バランスなど身体に対する意識を高め、心と身体のバランスを整えるエクササイズです。
太極拳	週1回/ 全8回	5,200円	ゆったりとした円運動で、より大きな調整力、自然治癒力を高める健康体操です。老若男女となたでも無理なく体を動かすことができます。
エアロプラス+	週1回/ 全8回	5,200円	レッスン前半は簡単なエアロビクスで楽しく全身を動かし、後半でヨガのポーズを行う事で、よりコアトレーニング効果を高めていきます！
ZUMBA ★土曜日に単発レッスンも実施中!!	週1回/ 全8回	5,200円	ラテン系の音楽とダンスを合わせて創作されたダンスフィットネスです。心肺機能や筋肉に刺激を与えシェイプアップ効果絶大！初心者の方大歓迎です★
骨盤EX	週1回/ 全8回	5,200円	体をゆるめ、全身をリラックスさせ、体幹から骨盤をターゲットに整えていきます。肩こり、腰痛予防の効果が期待できます。
かんたんステップ	週1回/ 全8回	5,200円	踏み台（ステップ台）を使った昇降運動の初心者クラスです。音楽に合わせて楽しく動いていきます。体力アップ・リフレッシュできます。
はじめてピラティス	週1回/ 全8回	5,200円	ピラティスが初めての方におすすめ。ピラティスを行うことで『ウェストラインがきれい』『腰痛・肩こりが改善する』など、いろんな効果があります★
骨盤底筋体操	週1回/ 全8回	5,200円	ストレッチ用のボールや、ひもトレボールを使って体幹をゆるめ骨盤底筋群からインナーユニットを鍛え姿勢改善・膝・腰痛予防を目指します。尿漏れ予防にも効果的！
こりほぐしレッスン	週1回/ 全8回	5,200円	ボール等を使い、固くなりがちな肩や腰を重点的にほぐしていきます。ほぐれた場所をしっかり動かし、伸ばすことで身体を軽くし、明日の元気に繋がしましょう。
ビギナー'sパワーヨガ	週1回/ 全8回	5,200円	ゆったりとした呼吸に合わせて簡単な動きとキープを繰り返して、全身の筋肉のバランスを整えます。呼吸と一緒に全身を丁寧に動かしていくため、続けることで柔軟性の向上、身体を引き締めるといった肉体的な効果だけでなく、集中力を高める、ストレス発散など、精神的な効果も期待できます。初心者の方にも、パワーヨガが好きな方にもおすすめです♪

★受付方法★

会議室無料レッスン→当日窓口にて受付表をご記入いただきご参加いただけます。

有料レッスン→当日窓口にて受付表をご記入いただきご参加いただけます。

※すこやかキッズ体操は事前予約制です

有料スクール→事前申込みでご参加いただけます。(詳しい日程は別紙要綱をご覧ください)

レッスン内容や時間など、ご不明な点がございましたら、お電話か窓口にてお問い合わせください。

香川県立総合水泳プール TEL 087-885-3821