

プログラム名	インストラクター	曜日	時間	内 容
朝ヨガ	中島	日曜日	10:15~11:15	ヨガの基本的なポーズと呼吸法、セルフケアで朝スッキリを目指します。リンパはもちろん、血液や神経、経路などの循環器系の滞りやすいところを意識して身体を動かしていきます。
バレエストレッチ	山口	月曜日	11:00~12:00	バレリーナが行っているボディーワークやエクササイズと、簡単なバレエの動きで身体を整えます。動く骨格模型を使って身体の動きをわかりやすく説明します。バレリーナのようなキレイな姿勢と引き締まったボディーを目指しましょう！
ワポ°イントスィム	河野	月曜日 木曜日	11:00~11:45	歩きに来てみたけど、少し水泳にも興味がある・・・でも泳ぐの自信ないなあという初心者の方・・・なんとなく泳げるけど自己流で不安な方・・・息継ぎだけ少し教わりたい・・・など個人に合わせたワンポイントアドバイスをしています。みんなで水中を楽しみましょう。
ゆっくりストレッチ	檜森	月曜日	13:00~13:30	日常生活で緊張しがちな、肩・首まわりの筋肉をほぐすストレッチが中心です。しっかりと伸ばすことで血流を良くし、関節可動域を広げます。心身ともに、のんびりとリラックスしていただけたら、と思います。
快適健康体操	檜森	月曜日	13:40~14:30	前半は、簡単な有酸素運動で体を動かし、後半は、ボールを使って筋トレをします。ご自分のペースで結構ですので、いつもより少しきつめに負荷をかけてみましょう。若さと健康のために！
リフレッシュエアロ	松岡	火曜日	10:30~11:30	和やかな雰囲気の中、幅広い年代の方が参加しています。基本の動きを組み合わせ、わかりやすいレッスンを心掛けています。毎回違う内容なので、頭も活性化されますよ！レッスンの最後はストレッチでゆっくりクールダウン。気持ちのいい1日のスタートを始めましょう。
水中体操	木村	火曜日	11:00~11:30	初めての方でも楽しめる内容になっております。膝痛・腰痛の予防改善に是非水の力を実感してみたいはいかがでしょうか？ルールは頑張らない事。人と比較をしない事。水中体操には落ちこぼれなんていません😊
骨盤ストレッチ	武井	火曜日	12:30~13:30	骨盤周りの刺激やほぐしを行うクラスです。いつも意識しない様な内側の筋肉を使います。骨盤の歪み、内臓周りの筋肉低下など気になる方、是非一度参加してみてください。^どなたでも安心してご参加できるクラスでリラックスも出来ますよ★
リラックススイム	木村	火曜日	11:45~12:45	4泳法をゆっくり長く泳ぎたい。綺麗に楽に泳ぎたい。そんな方にお勧めです。関節の動かす順番や筋肉の使い方迄細かく分解してゆっくり進めて行きます。4泳法が泳げるようになる事は夢ではありません!□
アクアビクス	深田	火曜日	14:00~14:45	たのしい音楽に合わせてお水の中でおどりましょう！水の抵抗をしっかりと感じて動いて頂くことで筋力強化、シェイプアップできます。時にはみなさんで声を出しながらワイワイとレッスンしています。
すっきりヨガ	名城	木曜日	10:30~11:30	今日1日を健やかにすごせる様、呼吸を深め全身をくまなくほぐし、伸ばします。ポーズ前の準備体操で肩甲骨や股関節周りを重点的にほぐすので、身体がスッキリ軽くなりレッスン後のマシンやプールの運動もしやすくなります。
ウイークリーエクサ	山中	木曜日	12:00~12:15	毎日簡単に続けられるエクササイズ！ストレッチ・リンパ・アンチエイジング・・・皆さんの気になるところを週替わりでお教えします
顔ヨガ	田村	第1 木曜日	13:00~14:00	顔の表情筋を鍛えストレッチする表情筋トレーニング。顔の筋肉を刺激し、血行・リンパの流れ新陳代謝を促進し、表情筋本来のしなやかな弾力を取り戻します。
スイスイ水泳	関口	木曜日	19:30~20:30	4泳法を楽しく楽に長く泳げるよう、遊びなども取り入れながら、色々なパターンで練習しています。それぞれのいいところを伸ばしながら弱点を克服していきます。スタートやターンの練習、変わり種泳法など普段あまり出来ないことも行います！

こなき体操	岩下	金曜日	12:00~12:15	マットを使わない簡単なストレッチ運動と正しいラジオ体操を行います。15分間でたくさん汗をかきましょう！
カラダ改善ヨガ	土居	金曜日	12:30~13:30	肩、腰、膝などの痛みを改善しながら、元気に楽しく無理ない継続できるヨガを行います。
アクアビクス	桜井	金曜日	14:00~14:45	アクアビクスは音楽に合わせて水中で行う簡単なエアロビクスです。陸上より関節への負担が少ないのでトレーニングが苦手な方でも楽しめます。なのに水圧や水の抵抗により運動量はしっかりとあるのが特徴です。どなたにもお勧めできるエクササイズです！お待ちしております♡
Enjoyエアロ	松岡	金曜日	19:45~20:45	基本の動きになれてきた方向けのレッスンです。テンポのよいリズムで楽しく動いていきましょう。難しい動きも丁寧に進めていきますので、無理なく参加していただけます。レッスンの最後は、ちょっぴり筋トレ、ストレッチでしっかり体のケアをしていきます。週末の夜に気持ちよく汗を流して楽しい休日を迎えましょう！