

# 1月～3月の教室案内です

介護予防・健康増進のための教室ですので初心者対象のものを中心としています。 多:多目的ルーム ジ:トレーニングジム プ:プール 体:受付体調チェックコーナー  
 ストレッチ・利用説明会は無料です

	教室名	教室内容	開催日・開催時間	場所
	ストレッチ(自由参加:無料) ★☆☆☆☆	簡単なストレッチで気持ちよく全身をほぐしましょう。*ビデオストレッチになることがあります。	毎日 10:30から 15:30から	多
	チェアエクササイズ(15名) 月替わり! ★☆☆☆☆	イスに座りながら音楽に合わせて楽しく手や足を動かしましょう。	月曜日 11:00から (3月のみ)	多
	青竹ウォーク(15名) 月替わり! ★☆☆☆☆	青竹を踏んだりフロアを歩いたり、楽しい音楽に合わせて足裏のつぼを刺激していきます。	月曜日 11:00から (1月のみ)	多
	バランスボールエクササイズ(15名) 月替わり! ★★☆☆☆	バランスボールの上ではずみながら楽しくエアロビクスを行います。	月:13:00～(2月のみ)13:00～水:(1・3月)11:00～	多
時間変更!	パーソナル(1名～) ★☆☆☆☆～★★★★★	1対1の個人指導で、メニューなども作成できます。(運動強度はご相談内容によって異なります。)1ヶ月前からご予約開始 <b>グループでもご利用いただけます。</b>	水・木・金・日曜日 時間は表をご覧ください。	ジ・多・プ
時間変更!	ZUMBA(月曜:20名 日曜:10名) ★★☆☆☆	ラテンダンスのステップで音楽に合わせて楽しく踊ります。	月曜日14:25～、19:10～ 日曜日 17:00から	多
NEW!!	香りであつたり(12名) ★☆☆☆☆	<b>アロマ(芳香)の香りの中でストレッチをしたり、全身の力を抜いて体(筋肉)をいやしていきます。かんたんな足裏マッサージ付!!ゆったりした時間をすごしましょう。</b>	月曜日 16:00から	多
	アロマリラックス(10名) ★☆☆☆☆	アロマ(香り)の中で、体を伸ばしたり、リラクゼーションしていきます。	水曜日 19:00から 日曜日 16:00から	多
	ピラティス(10名) ★★☆☆☆	呼吸を意識しながら体の深層部の筋肉を動かします。しなやかな体をつくります。大きめのタオルをご用意下さい。	水曜日 19:50から 金曜日 12:00から	多
	プチシェイプ(15名) ★★☆☆☆	ダンベル・チューブ・ボール等を使ってシェイプ!シェイプ!で体を引きしめます。	木曜日 11:00から	多
	燃焼ステップ(15名) ★★☆☆☆	ステップ台を使って楽しくエアロビクスを行い脂肪燃焼しましょう。	木曜日 11:45から 土曜日 14:15から	多
	超音波皮脂肪測定(2名まで)完全予約制	皮下脂肪をエコーで測定し、内臓脂肪・皮下脂肪の割合も推定できます。効果判定に!これからトレーニング開始する方!!! <b>1ヶ月前より予約可</b>	金曜日 15:15から	体
NEW!!	ちょっと走ってエアロ(15名) ★★☆☆☆	<b>かんたんな動作を取り入れて、脂肪燃焼して行ないます。だんだん心拍数を上げて、ちょっととんだり、はねたりします。最後、マットでストレッチです。</b>	金曜日 19:30から	多
	スモールボールピラティス(12名) ★★☆☆☆	スモールボールを使い、呼吸を意識しながら体の深層部の筋肉を動かします。しなやかな体をつくります。大きめのタオルをご用意下さい。	木曜日 16:00から 日曜日 13:15から	多
時間変更!	ヨーガ(20名)*土曜日AMは15名 月替わりあり ★★☆☆☆	さまざまなポーズ(アーサナ)を呼吸を意識しながら行ないます。大きめのタオルをご用意下さい。注)空腹でお越し下さい。	水曜(2月のみ)11:00～ 土曜11:00～、19:30～	多
曜日変更!	かんたんステップ(15名) ★★☆☆☆	ステップ台を使って、音楽に合わせて楽しく踊ったり、フロアを歩いたりします。	土曜日 12:10から	多
増設あり!	腰痛予防運動(15名)注意:月曜は月替わり ★★☆☆☆	背骨を中心としたストレッチや腹筋・背筋強化を行います。	金曜日11:00から 月曜日(2月のみ)11:00から	多
	スモールボールエクササイズ&ストレッチ(10名) ★★☆☆☆	スモールボールを使ってバランスの取れた姿勢を作ります。呼吸を意識しながら大きくゆっくりと筋肉を動かしていきます。	日曜日 11:00から	多
時間変更!	ランランエアロ(12名) ★★☆☆☆	リズムに合わせて楽しくエアロビクス(有酸素運動)をします。	日曜日 12:10から	多
	エンジョイエアロ(12名) ★★☆☆☆	音楽に合わせて楽しくエアロビクスをします。	日曜日 14:30から	多
増設あり!	かんたん水泳教室(月・水:12名 金・土曜日6名) ★☆☆☆☆	初級:顔をつけるのも怖いという方の水慣れから泳法を覚える教室です。	月・水・金・土曜日 時間は表をご覧ください。	プ
増設あり!	ロング水泳(水曜日5名:金曜日6名) ★★☆☆☆	中・上級:長距離を泳ぎます。水中の全身運動でシェイプアップ!!	水曜日 18:00から 金曜日 18:10から	プ
	かんたん&ロング水泳(10名) ★★☆☆☆	長くゆったりと泳ぐために泳法のチェックを行ないながら長距離を泳ぎます。体力アップに!脂肪燃焼に効果あり!!初心者の方もOK!!	日曜日 13:15から	プ
	水中筋トレ(18名) 月替わり! ★★☆☆☆	水の浮力を使った筋力トレーニングを行います。	水曜日 12:00から(1・3月)	プ
	水中シェイプ(10名) ★★☆☆☆	音楽に合わせた水中筋力トレーニングです。楽しく水のかで体をシェイプしましょう!	月曜日 20:15から	プ
	FUN FUNアクア(18名) 月替わり! ★☆☆☆☆	音楽に合わせて楽しく水中での有酸素運動を行ないます。	水曜日 12:00から(2月)	プ
	ZUMBA キッズWith 保護者(12名) 保護者は5名まで	ラテンダンスのステップで音楽に合わせて楽しく踊ります。楽しく体を動かしましょう!お子様といっしょに楽しく踊り気持ちの良い汗をかきませんか?	土曜日 17:00から	多
時間変更!	子どもたいそう(3才～小学3年生:5名)	楽しくのびのびと体を動かそう!!さかだちまでの体操を行ないます。	木曜日 17:10から	多
NEW!!	競技たいそう(3才～小学3年生:5名)	<b>楽しくのびのびと体を動かそう!!転回運動までの体操を行ないます。</b>	木曜日 18:10から	多
	子ども水中教室(10名)	水の中で楽しく体を動かして遊みましょう!(小学6年生までのお子様対象:乳幼児6ヶ月から未就学児までは保護者同伴のこと) *遊びのクラスです!同伴の保護者の方は利用説明会受講必須です。	日曜日 16:00から	プ
NEW!!	幼児水泳教室(5名まで)※お子様のみ入水	3才から就学前のお子様対象です。お水遊び等を通してお水とお友達になりましょう!本格的に泳ぐクラスに入る前に!! *お子様のみ入水のスイミングクラスです。	土曜日 15:00から	プ
時間変更!	子ども運動教室(2名)*完全予約制2週間前から予約開始	遊びを通して楽しく運動します。保護者の方が館内で運動している間スタッフがご預かりします。	月曜日 11:45から	多および館内
時間変更!	子ども水泳教室(10名)小学生対象	水慣れ～さまざまな泳法を修得します。 *スイミングクラスです。	土曜日 16:00から 日曜日 16:00から	プ

パーソナルは1ヶ月前から、子ども運動教室は2週間前から予約開始します。その他の教室については、当日予約となります。電話でも受付いたします。(営業時間内) 0595-59-3334(まめの館直通)

やぶっちゃんまめの館 平成22年 1月~3月 教室案内

10:00	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			10:00			
	多目的ルーム	ジム	フェール	多目的ルーム	ジム	フェール	多目的ルーム	ジム	フェール	多目的ルーム	ジム	フェール	多目的ルーム	ジム	フェール	多目的ルーム	ジム	フェール	多目的ルーム	ジム	フェール				
	利用説明会 (30分~40分)						利用説明会 (30分~40分)			利用説明会 (30分~40分)			利用説明会 (30分~40分)			利用説明会 (30分~40分)			利用説明会 (30分~40分)						
30	ストレッチ (自由参加)						ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			30			
11:00	青竹(1月) 腰痛予防 運動(2月) ヨガ(2月) 川南			月替わ			パーソナル (1-3月) ヨガ (2月) 川南			プテ シェイブ 中尾			腰痛予防 運動 中尾			ヨガ 中尾			スモールボール エクササイズ & ストレッチ 後藤			11:00			
11:45	11:45 →			11:40 ←			11:40 ←			11:45 ←			11:50 ←			12:10 ←			12:55 ←						
12:00	子ども 運動教室 松山・森島			水中 中尾 川南			燃焼 ステップ 中尾			ピラティス 中尾			かんたん ステップ 中尾			ランラン エアロ 後藤			New			12:00			
13:00	月替わりレッスン 水泳(1-3月) 川南			保健師教室 (完全予約制) 詳しくは島ヶ原支所住民課 にお問い合わせください。 59-2163			保健師教室 (完全予約制) 詳しくは島ヶ原支所住民課 にお問い合わせください。 59-2163			保健師教室 (完全予約制) 詳しくは島ヶ原支所住民課 にお問い合わせください。 59-2163			かんたん 水泳教室 (6名) (初級:大人) 濱田			スモール ボール ピラティス 中尾			かんたん & ロング 水泳 後藤			13:00			
14:00	ZUMBA (50分) 川南			パーソナル(1名~) (予約制) 中尾			パーソナル(1名~) (予約制) 中尾			パーソナル(1名~) (予約制) 川南			燃焼 ステップ 中尾			エンジョイ エアロ 中尾			New			14:00			
15:00	14:25 ←			15:15 ←			15:15 ←			15:15 ←			14:15 ←			13:15 ←			14:15 ←						
16:00	ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			子ども 水泳教室 小学生 (10名) 後藤			16:00
16:00	香りで ゆったり 川南			パーソナル(1名~) (予約制) 中尾			スモール ボール ピラティス 中尾			パーソナル(1名~) (予約制) 川南			超音波 皮脂厚 測定(2名) (予約制) 濱田			幼児 水泳教室 (5名まで) (3才~未就学児) 濱田			子ども 水泳教室 小学生 (10名) 後藤			16:00			
17:00	17:10 →			17:10 ←			17:10 ←			17:20 ←			16:50 →			16:45 →			17:45 →						
18:00	利用説明会 (30分~40分)			利用説明会 (30分~40分)			利用説明会 (30分~40分)			利用説明会 (30分~40分)			利用説明会 (30分~40分)			利用説明会 (30分~40分)			利用説明会 (30分~40分)			子ども 水泳教室 小学生 (10名) 後藤			18:00
19:00	ZUMBA (50分) 川南			アロマ リラククス 中尾			アロマ リラククス 中尾			アロマ リラククス 中尾			ZUMBA キッズ with 保護者 川南			ZUMBA (10名) 後藤			ZUMBA (10名) 後藤			19:00			
20:00	20:15 →			19:10 ←			19:10 ←			19:30 ←			19:30 ←			19:15 ←			18:15 ←			子ども 水泳教室 小学生 (10名) 後藤			20:00
21:00	水中 川南			ピラティス (10名) 中尾			ピラティス (10名) 中尾			ピラティス (10名) 中尾			ちよつと 走って エアロ 清水			ヨガ 川南			パーソナル(1名~) (予約制) 中尾			子ども 水泳教室 小学生 (10名) 後藤			21:00

休館日

20:00  
21:00  
まで教室時間以外は「ゆつくり泳ぐコース」  
が新設されました。