

やぶっちゃ まめの館 平成21年10月～12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	アール	多目的ルーム	ジム	アール	多目的ルーム	ジム	アール	多目的ルーム	ジム	アール	多目的ルーム	ジム	アール	多目的ルーム	ジム	アール	多目的ルーム	ジム	アール		10:00					
	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)									
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(10月) NOSS(11月) チア7(12月) 川南						ヨガ (10-12月) バランスボール (11月) 川南			プチ シェイプ 中尾			かんたん ステップ 中尾			腰痛予防 運動 中尾			スモールボール エクササイズ & ストレッチ 後藤			11:00						
30	月替わ 松山 運動教室						11:40 月替わ 松山 運動教室			11:45			11:50						12:15			30						
12:00										燃焼 ステップ 中尾			ピラティス 中尾			ヨガ 中尾			ランラン エアロ 後藤			12:00						
30																						12:15			30			
13:00	リクエストレッスン 担当インストラクターは各メニュー 実施日の1週間前に発表いたします。 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 (時間は各教室内容に よって変わります)			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 (時間は各教室内容に よって変わります)			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 (時間は各教室内容に よって変わります)			かんたん 川南			スモール ボール ピラティス 中尾			かんたん 後藤			13:00			
30										パーソナル(1名～) (予約制) 中尾			パーソナル(1名～) (予約制) 中尾			燃焼 ステップ 中尾			13:15 スモール ボール ピラティス 中尾			13:15 かんたん 後藤			30			
14:00																			子ども 水泳教室 (6名まで) 3才～高校生 川南・濱田			エンジョイ エアロ 中尾			14:00			
30	バランスボール エクササイズ (10-12月) ZUMBA(11月) 川南																					14:15 子ども 水泳教室 (6名まで) 3才～高校生 川南・濱田			14:50 エンジョイ エアロ 中尾			30
15:00																						子ども 水泳教室 小学生 (10名) 川南・濱田			ストレッチ (自由参加) 川南・濱田			15:00
30																						15:15 子ども 水泳教室 小学生 (10名) 川南・濱田			15:15 ストレッチ (自由参加) 川南・濱田			30
16:00							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			子ども 水中教室 (10名) 濱田			アロマ リラククス 中尾			子ども 水中教室 (10名) 後藤			16:00			
30							16:15			16:15			16:40			16:45			16:45			16:45 子ども 水中教室 (10名) 後藤			30			
17:00																ZUMBA キッズ with 保護者 川南			ZUMBA (10名) 後藤			17:45 子ども 水中教室 (10名) 後藤			17:00			
30							17:10			17:10			17:45			17:45			17:45			17:45 子ども 水中教室 (10名) 後藤			30			
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)			パーソナル(1名～) (予約制) 中尾			18:00			
30																									パーソナル(1名～) (予約制) 中尾			30
19:00	ZUMBA 川南						アロマ リラククス 中尾																		マンスリーパーソナル (1名～)(予約制) 中尾			19:00
30	19:15						19:50																		19:50			30
20:00																									19:50 ピラティス (10名) 中尾			20:00
30	20:15																								19:50 ピラティス (10名) 中尾			30
21:00																									20:15 水中 川南			21:00

休館日

20:00  
21:00  
まで教室時間以外は「ゆっくり泳ぐコース」  
が新設されました。  
ぜひご利用下さい。

予約制の教室はお問い合わせ  
月曜・水曜教室は月替わりメ  
水・金曜日の保健師教室時間に特別教室を設定することがあります。詳しくはお問い合わせ下さい。TEL0595 - 59 - 3334(まめの館直通)

# 10月～12月までの教室紹介です！

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 12月のみ	多
曜日変更!	NOSS(日本おどろき舞-ツインズ) (15名) 月替わり! ★☆☆☆☆	おどりの動きを使いゆっくりとした動作で楽しく身体を鍛えます。	月曜日 11:00から 11月のみ	多
曜日変更!	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 10月のみ	多
	リクエストレッスン(18名) ★☆☆☆☆~★★★★★	担当インストラクターの指導可能なメニューで皆様のリクエストにより週替りで行ないます。実施日の1週間前に発表します。	月曜日 13:00から	多
NEW!!	パ'ランク'ー'エクササイズ' (15名) 月替わり! ★★★★★	パ'ランク'ー'の上ではずみながら楽しくエアロビクスを行ないます。	月曜日(10.12月) 水曜日(11月)	多
	マンズリーパーソナル(1名~) ★☆☆☆☆~★★★★★	継続したトレーニングをご希望の方に。1ヶ月間トータルでの運動指導を行ないます。	日曜日 19:30から	ジ・多・ブ
	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・ブ
教室増設!	ZUMBA (月曜:20名 日曜:10名) 月曜日は月替わり ★★★★★	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・日曜日 時間は表をご覧ください。	多
	アロマリラクセス(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
NEW!!	超音波皮脂肪厚測定(2名まで)完全予約制	皮下脂肪をエコーで測定し、 <b>内臓脂肪・皮下脂肪の割合も推定できます。効果判定に!</b> これからトレーニング開始する方に!!	金曜日 15:15から	体
NEW!!	シンブルエアロ(15名) ★★★★★	かんたんな動作を取り入れて脂肪燃焼します!気持ちいい汗を流しましょう!	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
教室増設!	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。	水曜日(10-12月) 土曜日 時間は表をご覧ください。	多
	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。	金曜日 11:00から	多
	腰痛予防運動(15名) ★★★★★	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。	土曜日 11:00から	多
NEW!!	スモ'ー'ル'エクササイズ' & ストレッチ' (10名) ★★★★★	スモ'ー'ル'を使って <b>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。</b>	日曜日 11:00から	多
	ランランエアロ(12名) ★★★★★	リズムにのって楽しくエアロビクス(有酸素運動)をします。	日曜日 12:15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
	マンズリーパーソナル(1名~) ★☆☆☆☆~★★★★★	継続したトレーニングをご希望の方に。1ヶ月間トータルでの運動指導を行ないます。	日曜日 19:30から	ジ・多・ブ
	かんたん水泳教室(12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。	水曜日 17:10 土曜日 13:00から	プ
	ロング水泳(5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	プ
	かんたん&ロング水泳(10名 日曜は5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!!	金曜日 17:30から 日曜日 13:15から	プ
時間変更!	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(11月)	プ
NEW!!	水中シェイプ(10名) ★★★★★	音楽に合わせて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
NEW!!	FUN FUNアクア(12名) 月替わり! ★★★★★	音楽に合わせて楽しく水中での <b>有酸素運動</b> を行ないます。	水曜日 12:00から(10-12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
NEW!!	子どもたいそう(3才~小学生:7名)	楽しいのびのびと体を動かそう!!	木曜日 17:30から	多
時間変更!	子ども水中教室(10名)	水の中で楽しく体を動かして遊びましょう! (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。	土曜日 16:00から 日曜日 16:00から	プ
	子ども水慣れ教室(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 14:00から	プ
	子ども運動教室(2名) *完全予約制2週間前から予約開始	遊びを通じ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。	木曜日 11:00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 14:50から 日曜日 16:15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)