

やぶっちゃん まめの館 平成21年7月～9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	プール	多目的ルーム	ジム	プール	多目的ルーム	ジム	プール	多目的ルーム	ジム	プール	多目的ルーム	ジム	プール	多目的ルーム	ジム	プール	多目的ルーム	ジム	プール		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	チェアエクササイズ 川南						青竹ウォーク 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			ストレッチ ヨーガ 後藤			11:00		
30																						30		
12:00							New NOSS 川南	11:50 → 11:45		燃焼ステップ 中尾	11:45 →		New ピラティス 中尾			ヨガ 中尾	11:50 ←					12:00		
30								12:35 →	水中 川南													30		
13:00	リクエストレッスン 川南						保健師教室 (完全予約制)			保健師教室 (完全予約制)			かんたん水泳教室 (初級:大人) 川南			ランランエアロ 後藤			13:00					
30							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			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			13:15 →			New かんたん & ロング水泳 後藤			30					
14:00							(時間は各教室内容によって変わります)			パーソナル (1名) 中尾			New 燃焼ステップ 中尾			スモールボールピラティス 中尾			14:00					
30	New ZUMBA 川南																					30		
15:00																						15:00		
30	ビデオストレッチ (自由参加)																					30		
16:00																						16:00		
30							パーソナル (1名) 中尾			スモールボールピラティス 中尾			New パーソナル (1名) 川南			子ども水泳教室 (6名まで) 3才～未就学児 川南			エンジョイエアロ 中尾			30		
17:00																						17:00		
30																						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)			18:00		
30																						30		
19:00																						19:00		
30																						30		
20:00																						20:00		
30																						30		
21:00																						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。

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)

# 7月～9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。  
(ストレッチ・利用説明会は無料です)

多:多目的ルーム ジ:トレーニングジム プ:プール

ご注意:当施設のプールは歩行用プールです。教室時間および「ゆっくり泳ぐコース設置時間」以外は泳げません。

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) ★★☆☆☆	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	多
NEW!! NOSS(日本おどろき-ツインズ) (15名) ★★☆☆☆	<b>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。</b>	水曜日 11:50から	多
変更あり! マンスリーパーソナル ★☆☆☆☆~★★★★★	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
変更あり! 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
青竹ウォーク(15名) ★★☆☆☆	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。	水曜日 11:00から	多
曜日変更! ZUMBA (20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 14:30から 19:15から	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
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 12:15から	多
NEW!! にこにこエアロ&筋トレ(15名) ★★☆☆☆	<b>簡単な足、手の動きを取り入れて心拍数を上げて脂肪燃焼します。水分をたくさんとって体の中から汗を流して綺麗になりましょう。</b>	金曜日 19:30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
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
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
NEW!! ピラティス(10名) ★★☆☆☆	<b>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。</b>	水曜日 19:50から 金曜日 12:00から	多
曜日変更! ヨーガ(20名)*土曜日午前中は15名 ★★★★★	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。	土曜日 11:50から 19:50から	多
ストレッチヨーガ(20名) ★★☆☆☆	簡単なポーズを中心に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
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
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
増設あり! 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
時間変更! 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
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	ブ
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	ブ
NEW!! かんたん&ロング水泳(10名 日曜は5名) ★★☆☆☆	<b>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!!</b>	金曜日 17:30から 日曜日 13:15から	ブ
曜日変更! 水中筋トレ(18名) ★★☆☆☆	水の浮力を使った筋力トレーニングを行います。	水曜日 12:35から	ブ
変更あり! かんたん水中ダンス(20名) ★☆☆☆☆	音楽に合わせて簡単なダンスを覚えていきます。	月曜日 20:15から	ブ
NEW!! ZUMBA キッズWith 保護者(12名) 保護者は5名まで	<b>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?</b>	土曜日 17:00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 15:30から	ブ
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	ブ
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お預かりします。	木曜日 11:00から	多および館内
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 16:45から	ブ

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)