

やぶっちゃんまめの館 H23. 11. 14~12月末 教室案内

定休日: 毎週火曜日(祝日のときは翌日) 営業時間: 10:00~21:00(受付は20:30まで) (11/11追加変更)






月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
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)			10:00 利用説明会 (30分~40分)			10:00 利用説明会 (30分~40分)			10:00 利用説明会 (30分~40分)			10:00 利用説明会 (30分~40分)			10:00 利用説明会 (30分~40分)		
30 ストレッチ松永 (自由参加)			30 ストレッチ松永 (自由参加)			30 ストレッチ松永 (自由参加)			30 ストレッチ松谷 (自由参加)			30 ストレッチ松谷 (自由参加)			30 ビデオストレッチ (自由参加)		
11:00 11:00~11:30 ソフト筋トレ 松永 ⑩			11:00~12:15 親子保健師教室 (完全予約制) ⑧ 詳しくは島ヶ原支所住民福祉課(59-2163)にお問い合わせください。(時間は各教室内容によって変わります)			11:00~11:30 ソフト筋トレ 松永 ⑩			11:05~11:35 ステップ初級 松谷			11:00~12:15 親子保健師教室 (完全予約制)			11:05~11:35 リラックス健美体操 松谷 ⑩		
12:00 11:45~12:30 ボール運動と青竹リラククス 松永 ⑧			11:45~12:30 アクアウォーキング 松永			11:45~12:25 水中筋トレ 松永 ⑧			12:00~12:30 ボディーメイクシェイプ 松谷 ⑩			12:00~12:30 ミニフィットネス 松谷 ⑩			12:00~12:45 かんたんエアロ 松谷 ⑩		
13:00			13:00~15:00 保健師教室 (完全予約制) ⑧ 詳しくは島ヶ原支所住民福祉課(59-2163)にお問い合わせください。(時間は各教室内容によって変わります)			13:00~13:30 バランスボール初級 松永 ⑤			13:00~15:00 保健師教室(完全予約制) ⑤ 詳しくは島ヶ原支所住民福祉課(59-2163)にお問い合わせください。(時間は各教室内容によって変わります)			13:05~13:35 バランスボール初級 松永 ⑤			13:10~13:40 機能改善 松谷 ⑩		
14:00			13:30~14:15 アクアウォーキング 松永 ⑧			14:00~15:00 部分ダイエット 松永 ③			14:00			13:45~14:30 子ども水なれ教室 松永 ⑩			14:00~14:30 アクアビクス 松谷 ⑩		
15:00			14:30~15:15 オリジナルダンス 松谷 ⑩			15:00			14:35~15:20 水泳小学生教室 松永 ⑩			15:00			15:15~16:00 子ども水なれ教室 濱田 ⑤		
16:00			16:05~16:35 ボディーメイクシェイプ 松谷 ⑩			16:00~16:30 アロマdeリラククス 種種 ⑤			16:00~16:30 ソフト筋トレ 松永 ⑩			16:00			16:15~17:00 子ども水中教室 穂積 ⑩		
17:00			17:15~18:00 かんたん水泳教室 松永 ⑥			17:15~17:45 ロング水泳 松永 ⑥			17:15~18:00 かんたん水泳教室 松永 ⑥			17:00			17:15~17:45 ロング水泳 穂積 ⑥		
18:00			18:00~18:30 機能改善 松谷 ⑩			18:00			18:00			18:00			18:00		
19:00			19:00~19:45 エアロ・ダンス 松谷 ⑩			19:00			19:10~19:50 本格バリバリ筋トレ教室 松永 ⑩			19:00			19:00		
20:00			19:40~20:20 かんたん水泳教室 松永 ⑥			20:00			20:00			20:00			20:00		
21:00			21:00			21:00			21:00			21:00			21:00		

20:00 ~ 21:00 まで教室時間以外は「ゆっくり泳ぐコース」を開設しております。ぜひご利用下さい。

予約制の教室はお問い合わせ下さい。
月替わり・週替わりの教室有るご注意下さい。

※インストラクターの都合により休講になることがあります。詳しくはお問い合わせ下さい。TEL0595-59-3334 ○数字は定員数です。

11月14日~12月末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 体:受付体調チェックコーナー

	曜日	教室名	運動強度	場所	教室内容	開催時間
	曜日	ストレッチ (自由参加: 無料)	★★★★☆ (例: 弱)	多	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~、15:30~
	月曜日	ソフト筋トレ (10名)	★★★★☆	多	美しいボディラインを目指し、気になる二の腕とお腹をひきしめてみませんか?	11:00~11:30
		ボール運動と青竹リラックス (8名)	★★★★☆	多	バランスボール、スモールボールを使い、体の気になるところをひきしめ、青竹でリラックスしましょう。	11:45~12:30
		アクアウォーキング (8名)	★★★★☆	プ	水中でいろんな歩き方をためしてみませんか?	13:30~14:15
		オリジナルダンス (10名)	★★★★☆	多	いろんな曲 (ラテン・ジャズ・ヒップポップ等) に合わせて踊ります。	14:30~15:15
		ボディーメイクシェイプ (10名)	★★★★☆	多	筋トレ (ダンベル・バランスボール・腹筋・背筋等) を正しい方法で!	16:05~16:35
		かんたん水泳教室 (6名)	★★★★☆	プ	健康のために泳いでみたい方、泳ぎに不安のある方はチャレンジ!	17:15~18:00
	水曜日	アクアウォーキング (8名)	★★★★☆	プ	水中でいろんな歩き方をためしてみませんか?	11:45~12:30
		アクアウォーキング (8名)	★★★★☆	プ	水中でいろんな歩き方をためしてみませんか?	13:30~14:15
		水中筋トレ (8名)	★★★★☆	プ	いろんな道具を使い、水のあつりよくを感じ、全身の筋力UPしましょう。	16:20~17:00
		ロング水泳 (6名)	★★★★☆	プ	全身を使ってのんびり泳ぎましょう!	17:15~17:45
		機能改善体操 (10名)	★★★★☆	多	腰痛・膝痛・五十肩・等を予防する体操・筋トレ・ストレッチをします。	18:00~18:30
		エアロ・ダンス (10名)	★★★★☆	多	エアロビクスのダンス部分 (エアロビック) を楽しみます。	19:00~19:45
	木曜日	ソフト筋トレ (10名)	★★★★☆	多	美しいボディラインを目指し、気になる二の腕とお腹をひきしめてみませんか?	11:00~11:30
		水中筋トレ (8名)	★★★★☆	プ	いろんな道具を使い、水のあつりよくを感じ、全身の筋力UPしましょう。	11:45~12:25
		バランスボール初級 (5名)	★★★★☆	多	「バランスボールがなんなの?」という方はぜひ!	13:00~13:30
		部分ダイエット (3名)	★★★★☆	多	気になる部分を相談の上、個々にあったプログラムを考えていきます。	14:00~15:00
		アロマdeリラックス (5名)	★★★★☆	多	アロマの香りの中で、全身の力を抜いてゆったりした時間を過ごしましょう。	16:00~16:30
		かんたん水泳教室 (6名)	★★★★☆	プ	健康のために泳いでみたい方、泳ぎに不安のある方はチャレンジ!	17:15~18:00
	金曜日	ステップ初級 (10名)	★★★★☆	多	ステップ台昇降運動に慣れるクラスです。	11:05~11:35
		ボディーメイクシェイプ (10名)	★★★★☆	多	筋トレ (ダンベル・バランスボール・腹筋・背筋等) を正しい方法で!	12:00~12:30
		ソフト筋トレ (10名)	★★★★☆	多	美しいボディラインを目指し、気になる二の腕とお腹をひきしめてみませんか?	16:00~16:30
		アクアウォーキング (8名)	★★★★☆	プ	水中でいろんな歩き方をためしてみませんか?	17:00~17:30
		かんたん水泳教室 (6名)	★★★★☆	プ	健康のために泳いでみたい方、泳ぎに不安のある方はチャレンジ!	19:40~20:20
	土曜日	リラックス健美体操 (10名)	★★★★☆	多	ゆったりとした動きの健康体操です。	11:05~11:35
		ミニフィットネス (10名)	★★★★☆	多	有酸素ウォーク・筋トレ・ストレッチのすべてを30分で!	12:00~12:30
		バランスボール初級 (5名)	★★★★☆	多	「バランスボールがなんなの?」という方はぜひ!	13:05~13:35
		子ども水なれ教室 (5名) ※お子様のみ入水		プ	3才から小学生までのお子様対象です。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。	13:45~14:30
		水泳小学生教室 (10名)		プ	水慣れ~さまざまな泳法を修得します。*おおよそ10m位泳げる小学生のスイミング教室です。	14:35~15:20
		子ども水中教室 (5名)		プ	水の中で楽しく体を動かし遊びましょう! (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。	16:15~17:00
		ロング水泳 (6名)	★★★★☆	プ	全身を使ってのんびり泳ぎましょう!	17:15~17:45
	本格バリバリ筋トレ教室 (10名)	★★★★☆	多	本にのってる夢の体、つくってみませんか? バリバリに筋トレやってみましょう。	19:10~19:50	
	日曜日	かんたんエアロ (10名)	★★★★☆	多	エアロビクスの基礎的なステップから始めます。	12:00~12:45
		機能改善体操 (10名)	★★★★☆	多	腰痛・膝痛・五十肩・等を予防する体操・筋トレ・ストレッチをします。	13:10~13:40
		アクアビクス (10名)	★★★★☆	プ	水中で有酸素運動・筋肉トレーニングをします。	14:00~14:30
		子ども水なれ教室 (5名) ※お子様のみ入水		プ	3才から小学生までのお子様対象です。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。	15:15~16:00
		水泳小学生教室 (10名)		プ	水慣れ~さまざまな泳法を修得します。*おおよそ10m位泳げる小学生のスイミング教室です。	16:15~17:00
		ロング水泳 (6名)	★★★★☆	プ	全身を使ってのんびり泳ぎましょう!	17:15~17:45