

# やぶっちゃ まめの館 H24. 1月～3月 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)

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 ストレッチ松永 (自由参加)			30 ストレッチ松谷 (自由参加)		
11:00 11:00～11:30 ソフト筋トレ 松永 ⑩			11:00～12:00 保健師教室(完全予約制) 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			11:15～11:45 ステップ初級 松谷 ⑩			11:15～11:45 アクア腰痛 対策運動 松永 ⑧			11:15～12:00 かんたん エアロ 松谷 ⑩		
12:00 11:45～12:15 ボール運動と青竹 リラククス 松永 ⑧						11:45～12:25 水中筋トレ 松永 ⑧			12:15～12:45 ボディメイク シェイプ 松谷 ⑩								
13:00 12:30～13:15 アクアオー キング 松永 ⑧						13:00～13:30 バランスボール 初級 松永 ⑤			13:15～13:45 アクア腰痛 対策運動 松永 ⑧			13:00～13:30 バランスボール 初級 松永 ⑤			12:30～13:00 機能改善体操 松谷 ⑩		
14:00 14:15～15:00 オリジナル ダンス 松谷 ⑩			13:00～15:00 保健師教室(完全予約制) 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)			14:00～15:00 部分ダイエット 松永 ③						13:50～14:20 水中筋トレ 松永 ⑧			13:30～14:00 健康ダンス 松谷 ⑩		
15:00 14:15～15:00 オリジナル ダンス 松谷 ⑩												14:30～15:15 水泳小学生 教室 松永 ⑩					
16:00 ストレッチ松谷 (自由参加)			16:00 ストレッチ松永 (自由参加)			16:00 ストレッチ松永 (自由参加)			16:00 ストレッチ松永 (自由参加)			16:00 ストレッチ松永 (自由参加)			15:15～16:00 子ども水なれ 教室 濱田 ⑤		
17:00 16:15～16:45 リラククス 健美体操 松谷 ⑩			16:15～16:45 腰痛対策運動 松永 ⑧			16:15～16:45 アロマde リラククス 穂積 ⑤			16:15～16:45 腰痛対策運動 松永 ⑧			16:15～17:00 子ども水中 教室 穂積 ⑤			16:15～17:00 水泳小学生 教室 濱田 ⑩		
18:00 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			17:15～18:00 アクアオー キング 松永 ⑧			17:15～17:45 ロング水泳 穂積 ⑥			17:15～17:45 ロング水泳 濱田 ⑥		
18:00 利用説明会 (30分～40分)			18:00～18:30 機能改善 松谷 ⑩			18:00 利用説明会 (30分～40分)			18:00 利用説明会 (30分～40分)			18:00 利用説明会 (30分～40分)			18:00 利用説明会 (30分～40分)		
19:00			19:00～19:45 エアロ・ダンス 松谷 ⑩			19:00			19:40～20:20 かんたん水泳 教室 松永 ⑥			19:00			19:00		
20:00																	
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  
室有りご注意ください。

\*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。

# 1月～3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。	11:45~12:15
	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?	12:30~13:15
	オリジナルダンス (10名)	★☆☆☆☆	多	いろんな曲 (ラテン・ジャズ・ヒップホップ等) に合わせて踊ります。	14:15~15:00
	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。	16:15~16:45
	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	腰痛対策運動 (8名)	★☆☆☆☆	多	ゆっくりした動きと、ストレッチ・リラクゼーションで腰痛対策してみませんか?	16:15~16:45
	ロング水泳 (6名)	★☆☆☆☆	プ	全身を使っ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。	16:15~16:45
	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。	11:15~11:45
	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!	12:15~12:45
	アクア腰痛対策運動 (8名)	★☆☆☆☆	プ	ゆっくりした動きで、腰痛対策の運動してみませんか?	13:15~13:45
	腰痛対策運動 (8名)	★☆☆☆☆	多	ゆっくりした動きと、ストレッチ・リラクゼーションで腰痛対策どうですか?	16:15~16:45
	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?	17:15~18:00
	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	アクア腰痛対策運動 (8名)	★☆☆☆☆	プ	ゆっくりした動きで、腰痛対策の運動してみませんか?	11:15~11:45
	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
	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。	13:50~14:20
	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。	14:30~15:15
	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	全身を使っのんびり泳ぎましょう!	17:15~17:45
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。	11:15~12:00
	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。	12:30~13:00
	健康ダンス (10名)	★☆☆☆☆	多	音楽にあわせてリズム体操をします。	13:30~14:00
	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	全身を使っのんびり泳ぎましょう!	17:15~17:45