

曜日別タイムスケジュール表

		月	火	木	金
9	0				
	15				
	30		スタジオ(20分)		スタジオ(20分)
	45				
10	0				
	15				
	30		ジムエリア (85分)	スタジオ (45分)	ジムエリア (85分)
	45				
11	0				
	15				
	30			ジムエリア (75分)	
	45				
12	0	プール (45分)			
	15				
	30				
	45				
13	0		プール (45分)	プール (30分)	
	15				
	30	スタジオ (45分)			プール (45分)
	45				
14	0				
	15				
	30				
	45	ジムエリア (60分)			
15	0				
	15				
	30				
	45				

・プールプログラム（月・火・金=45分 木=30分）

・アクアビクス

水の特長（抵抗・浮力・水圧・水温）を利用した運動。同じ運動を行っても陸上よりも消費エネルギーが多いのが特徴。動作の大きさ、速さをコントロールすることで自分に合った強度で運動することができます。

または

・アクアZUMBA(ズンバ)

水の特長（抵抗・浮力・水圧・水温）を利用した運動。音楽を用いて水中でダンスを取り入れた運動。インストラクターからはジェスチャーが伝えられ、参加者の皆さんに動きを伝える特徴のあるレッスン

または

・成人水泳初級

バタ足が出来るようになりたい、ゆくゆくはクロールまで泳げるようになりたいといった方へ向け。体の浮かせ方や呼吸の方法など細かな視点でレッスンいたします。

または

・ヘルシーウォーキング

水中での単純歩行ではなく、股関節の可動域向上に向けた歩き方や、姿勢改善のための歩行方法など浮力のある水中ならではの歩行方法をレッスンします。陸上歩行に比べ膝や腰への負担を軽減させながら運動する事が可能です。

・スタジオプログラム（月・木=45分 火・金=20分）

・ヨガ

全身を動かしてコリをほぐすことで、体を柔軟にし、筋力や持久力、バランス能力の低下を予防することが期待できます。

または

・ストレッチ

ストレッチ用のツールなどを用いて、ストレッチを行います。骨に癒着し本来の機能を失った筋肉をはがし、日常動作や運動時の動作のスムーズさの改善に効果的です。

・ジムエリア利用（月=60分 火・金=85分 木=75分）

動きが決まっており、だれでも安全に使うことのできる筋力トレーニングマシンを用いてトレーニングを行います。筋力低下するのが早い下半身。腹筋、背筋など体幹についている筋肉をメインに最低3種目を行います。