









# レッスン 予定表

R7年4月～R7年6月

開館時間 / 火曜日～日曜日 9:00～21:00

休館日 / 月曜日 ・ 12/28～1/4

火		水		木		金		土		日			
プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア		
9:00												9:00	
9:30～ しっかり ウォーキング		9:30～ 腰痛・肩こり		4/8～6/30 の期間は 介護予防事業の為 使用できません		9:30～ のんびり ウォーキング		9:30～ シェイプアップ				9:00	
	10:00～ ロコモヨガ (30名)	10:15～ のんびり ウォーキング	10:00～ 足腰元気体操 (25名)			10:15～ シェイプアップ	10:00～ ZUMBA GOLD (30名)		10:00～ 楽しいヨガ (30名)	10:00～ ミットアクア (12名)			10:00
11:00～ らくらく水中運動 (10名)		11:15～ シェイプアップ			12:00まで		11:15～ リフレッシュ		11:00～ らくらく水中運動 (10名)	11:30～ かんたんエアロ ※30分間		11:00～ やさしい太極拳 (25名)	11:00
	12:30～ リズム体操 (30名)				12:30～ のんびり ウォーキング								12:00
13:15～ 腰痛・肩こり			13:00～ リズム体操 (30名)	13:15～ リフレッシュ	13:00～ 足腰元気体操 (25名)		13:00～ リズム体操 (30名)				13:30～ アクアピクス (12名)		13:00
	14:00～ はじめてステップ (30名)					14:00～ シニア向け水中運動 (10名)			14:00～ エアロピクス (30名)		14:00～ お手軽筋トレ 14:30～ ストレッチ		14:00
15:00～ アクアピクス (12名)		15:00～ ゆったりヨガ (30名)		15:00～ フラダンス (30名)		15:00～ はじめてステップ (30名)		15:15～ リフレッシュ					15:00
	16:00～ やさしい太極拳 (25名)	16:15～ リフレッシュ		15:30～ アクアピクス (12名)		16:15～ 腰痛・肩こり		16:15～ しっかり ウォーキング		16:00～ 筋トレ&ストレッチ (30名)		16:00～ ボディメイク (30名)	16:00
18:15～ シェイプアップ		17:15～ しっかり ウォーキング				17:15～ のんびり ウォーキング		17:15～ 腰痛・肩こり			17:15～ シェイプアップ		17:00
				18:15～ のんびり ウォーキング			18:30～ リラックスヨガ (30名)		19:00～ アクアピクス (12名)		18:15～ のんびり ウォーキング		18:00
19:15～ リフレッシュ		19:00～ アクアピクス (12名)		19:15～ シェイプアップ		19:30～ エアロピクス (30名)					19:15～ 腰痛・肩こり	19:00～ リラックスヨガ (30名)	19:00
	19:30～ シェイプTHE ボディ(30名)		19:30～ エアロピクス (30名)		19:30～ エアロピクス (30名)	19:30～ アクアピクス (12名)							20:00
20:30まで		20:30まで		20:30まで		20:30まで		20:30まで		20:30まで		20:30まで	21:00

・この予定表は、都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

台東区立上野健康増進センター ☎ / FAX: 03-3847-9475

事前予約

# 教室案内 (60分間)

分類	教室名	定員	内容	疾患別プログラムへの対応					
				糖尿病	高血圧	肥満・メタボ	腰・膝痛	サルコペニア	認知症予防
リラックス系	ゆったりヨガ (強度:★)	30名	呼吸に意識を向けながら、やさしいポーズを中心にゆっくり進めます。	●			●	●	
	フラダンス (強度:★)	30名	ハワイアン音楽に合わせてゆったりと身体を動かし、身も心も癒されるひとときをどうぞ。				●		●
	リラックスヨガ (強度:★)	30名	リラクゼーションを目的としたヨガです。一日の疲れをほぐしましょう。	●			●	●	
	楽しいヨガ (強度:★★)	30名	ヨガの基本的なポーズを中心にを行い、心身の調和を図ります。	●				●	
筋力・バランス調整系	シェイプTHEボディ (強度:★★★★)	30名	エアロビクスと筋力トレーニングで、脂肪燃焼と身体の引き締めを目指します。	●		●			
	やさしい太極拳 (強度:★)	25名	中国古来の武術をもとに、ゆっくりとした動きで呼吸を整え健康増進につなげます。	●			●	●	●
	筋トレ&ストレッチ (強度:★)	30名	自重のトレーニングや体幹トレーニングで体を引き締めストレッチで体を整えます。運動不足、運動初心者の方にもおすすめです。	●		●		●	
	ボディメイク (強度:★★)	30名	ストレッチや深層部の筋肉を使うエクササイズで、健康な体作りを目指します。	●		●		●	
シニア向け	ロコモヨガ (強度:★)	30名	椅子でもできるヨガをおこないます。筋力低下や運動器機能の低下を防ぎます。				●	●	●
	足腰元気体操 (強度:★)	25名	椅子で行う、転倒予防のための筋力向上や認知症予防につながる体操です。				●	●	●
	ZUMBA GOLD (強度:★★)	30名	ダンスフィットネスである“ZUMBA”を、中高年や初心者向けにしたプログラムです。	●	●	●			
有酸素系	リズム体操 (強度:★★)	30名	基礎体力づくりや生活習慣予防を目的とした内容で、楽しく身体を慣らしていきます。	●	●	●			●
	はじめてステップ (強度:★★)	30名	音楽に合わせた踏み台を使った昇降運動で、足腰の強化と心肺機能の向上を目指します。	●		●		●	●
	エアロビクス (強度:★★★★)	30名	エアロビクスの基本動作を中心に全身をしっかりと使いながら脂肪燃焼・体力アップを目指します。	●		●			
水中運動	らくらく水中運動 (強度:★)	10名	水の浮力や抵抗を利用し、腰や膝への負担を抑えながら身体に刺激を与えます。水中歩行の基礎から学んでいきます。	●	●		●	●	●
	アクアビクス (強度:★★)	12名	水の特性を利用した膝や腰への負担の少ない全身運動を、音楽に合わせて楽しく行います。	●		●			●
	シニア向け水中運動 (強度:★)	10名	介護予防を目的とし、水の浮力や水圧を利用した、腰や膝に負担の少ない教室です。	●	●		●	●	●
	ミットアクア (強度:★★)	12名	水中専用の手袋(ミット)を使用することで水の抵抗を強くして行うアクアビクスです。			●			



シューズが必要なプログラムです

強度・対象の目安	
★	… 初心者の方向け
★★	… 初心者の方・少し慣れてきた方向け
★★★	… 慣れている方向け
★★★★	… 慣れている方・基礎体力のある方向け

●教室に参加する場合は、窓口・WEB・お電話にて前月20日までに事前申し込みが必要です。

●定員に余裕がある場合は、当日教室開始1時間前より窓口にて受付を開始いたします。先着順のため満員になり次第締め切らせていただきます。

## プール ワンポイントレッスン (15分間)

教室名	内容	予約なし
腰痛・肩こり	腰痛や肩こりの予防・改善にオススメです。	
リフレッシュ	筋肉や関節をゆっくり伸ばします。	
のんびりウォーキング	基本的な水中歩行をおこないます。	
しっかりウォーキング	レベルアップした水中歩行をおこないます。	
シェイプアップ	水の抵抗を使った筋力トレーニングです。	

※ワンポイントレッスンは自由参加です。事前予約も必要ございません。

## フロア ショートプログラム

教室名	内容	予約なし
かんたんエアロ (30分間)	エアロビクスの基本動作を習得しましょう。	
お手軽筋トレ (15分間)	気軽にできる筋トレで、疲れにくい身体を作ります。	
ストレッチ (15分間)	疲労の軽減と身体の柔軟性を向上します。	

※ショートプログラムは自由参加です。事前予約も必要ございません。

## ～ ご利用にあたり ～

※ 体調がすぐれない際のご利用はお控えください。

※ 更衣室及びロッカーは混み合う場合がございます。なるべく運動できる服装、最低限のお荷物で越させていただきますようご協力の程お願いいたします。

※ こまめな手洗いや設置されております消毒液による手指の消毒をお願いいたします。

※ 安全にご利用いただくために、途中参加・途中退室はご遠慮いただいております。