

## サービスプログラム 予定表

2021年 12月～

月		火	水		木		金		土		日	
時間枠	温浴施設	ダンス教室	温浴施設	ダンス教室	温浴施設	ダンス教室	温浴施設	ダンス教室	温浴施設	ダンス教室	温浴施設	ダンス教室
①		10:00～ ストレッチ スタッフ (30分)	休		10:00～ バランスボール 西藪 (45分)		10:00～ フラダンス 大谷 (60分)		10:00～ 優しいエアロ 要 (45分)		10:00～ ヨガ 森村 (60分)	
②	12:00～ 関節痛対策 水中運動 初中級 前田 (45分)	11:00～ 関節痛対策 前田 (45分)	館		11:00～ 腸&リンパ美人。 エクササイズ 西藪 (45分)		11:25～ らくらくボール スタッフ (20分)	11:05～ 健康増進 アクア 要 (45分)	11:25～ ストレッチ スタッフ (30分)	11:25～ 水中 エクササイズ スタッフ (30分)		11:25～ 水中 エクササイズ スタッフ (30分)
③	13:10～ アクアピクス 西藪 (45分)	13:10～ らくらく ボール スタッフ (20分)	日	13:30～ アクアピクス 下條 (45分)		13:10～ プラクティッ ク アクア 前田 (45分)	13:30～ αボール 西藪 (45分)	12:10～ 水中 エクササイズ スタッフ (30分)	13:00～ ZUMBA ゴールド 森本 (45分)		14:00～ ヨガ 森本 (60分)	
④		15:30～ ストレッチ スタッフ (30分)	日		15:30～ ストレッチ スタッフ (30分)				15:30～ らくらくボール スタッフ (20分)		15:30～ ストレッチ スタッフ (30分)	15:30～ らくらくボール スタッフ (20分)
⑤	19:15～ 水中 エクササイズ スタッフ (30分)		日		19:10～ フラダンス もとみ (60分)	19:15～ 水中 エクササイズ スタッフ (30分)	19:00～ シェイプUP ボディ (45分) スタッフ		19:15～ 水中 エクササイズ スタッフ (30分)	19:00～ シェイプUP ボディ スタッフ (45分)		19:00～ ZUMBA 森村 (60分)

※らくらくポールとインストラクターが実施するサービスレッスンは、定期利用の方のみ参加することができます。  
水中エクササイズ・ストレッチは、一時利用の方でも参加することができます。

## サービスプログラム 内容

バランスボール	西藪インストラクター	バランスボールを使い、様々な動きでバランスをとりながらトレーニングを行います。
エアロビクス	西藪インストラクター	基本動作を繰り返し、楽しみながらエアロビクスに慣れていきます。
優しいエアロ	要インストラクター	基本動作を繰り返し、楽しみながらエアロビクスに慣れていきます。初心者の方におすすめです。
ZUMBA	森村インストラクター	アメリカで爆発的な人気のエクササイズ！ HIP・HOP、サンバ、サルサなどの様々な音楽に合わせてステップを楽しめます。
ZUMBA <sup>®</sup> -fit	森本インストラクター	フィットネス初心者やシニア、アクティブアダルト向けにプログラムデザインされたZUMBAです。
フラダンス	えみ・坂本インストラクター	ゆったりとした初心者向けのフラダンスです。綺麗な姿勢づくりや足腰強化を目指す方にもおすすめです。
関節痛対策トレーニング	前田インストラクター	肩・膝・腰痛などの予防改善運動を無理なく行ないます。
ヨガ	森本・森村 インストラクター	呼吸を意識することにより、心と体のバランスを整えます。やさしい、ゆったりとしたスタイルのヨガです。
ストレッチ	トレーニングルーム スタッフ	血液の循環促進、柔軟性の向上、心身のリラクセスをしながら身体をゆっくり伸ばしていきます。
腸&リンパ美人 <sup>®</sup> エクササイズ	西藪インストラクター	リンパの流れや腸のぜん動運動を活性化させる運動を行い、体の中から健康になるプログラムです。 ※プログラム名は腸&リンパ美人協会様で商標登録されておりこのプログラム名での実施となります。
らくらくボール	トレーニングルーム スタッフ	ボールを使用し、姿勢改善や腰痛、肩こり解消を目的としたストレッチプログラムです。
シェイプUPボディ	トレーニングルーム スタッフ	身体の形や姿勢を整えるためのトレーニング等を実施します。
αボール	西藪インストラクター	αボール(ミニボール)を使って体を動かしていきます。トレーニング初心者の方でも安心して入っていただけます。

水中エクササイズ	温浴施設 スタッフ	水中での様々な歩き方を取り入れ動いていきます。プール初心者の方でも安心して入っていただけます。
アクアビクス	西藪・下條 インストラクター	水の特性を利用して、リズムに合わせた運動を行います。心肺機能の向上、肥満解消効果が期待できます。
関節痛対策水中運動	前田インストラクター	ゆっくりとした動きを中心に、関節の動きを広げる運動を水中で行います。
健康増進アクアビクス	要インストラクター	リズムに合わせて楽しく体を動かし、間接にやさしい水中運動を行います。
プラクティックアクア	前田インストラクター	関節を広げる運動に水中でリズムに合わせたプログラムです。