

平成29年度とちぎ健康づくりセンター レッスン日程表

予約なしで参加できます！ ※施設利用カードをお持ちの16歳以上の方のみご参加いただけます。

【注意事項】

- ・施設利用料金内での参加です。
- ・レッスンの途中入場、及び途中退場はできません。
- ・運動制限のある方、妊娠中の方は安全上、参加できません。



	レッスン名	運動強度	内 容	曜 日 / 時 間	イストラクター	場 所	定員 (先着順)
プールの	水中エクササイズ	★★	アクアピクス初心者向けのコースです。それぞれのテーマに合わせた水中運動を行い、有酸素運動や筋力トレーニングの効果を高めていきます。	5月～ 第1・3水曜日 14:30～15:15	健康づくりセンター スタッフ	プール	20名
	モーニングアクア	★★	器具を使いながら楽しく体を動かします。水中のため、体への負担が少なく、安心して行うことができます。	第2・4金曜日 10:30～11:15	井上 由香 先生		25名
	アクアシェイプ	★★★	60分のアクアピクスを通して脂肪燃焼を促し、ストレス解消効果を高めていきます。	第1～4木曜日 19:00～20:00	落合 加代子 先生		
エアロピクス	かんたんエアロ	★★	エアロピクス初心者向けのコースです。無理なく音楽に合わせて有酸素運動の効果を高めたい方におすすめです。	第2・4水曜日 14:00～14:45	健康づくりセンター スタッフ	運動フロア	25名
	エンジョイ！エアロ	★★★	軽快な音楽に合わせ、様々なステップを組み合わせながら楽しくエアロピクスを行うことで脂肪燃焼を促し、ストレス解消効果を高めていきます。	第1・3土曜日 10:30～11:30	柳 香織 先生		50名
ステップ	ステップ60	★★	ステップエクササイズ初心者向けのコースです。リズムに合わせて踏み台昇降運動を行うことにより、基礎体力の向上を目指します。	第1・3木曜日 10:30～11:30	片岡 明日香 先生	運動フロア	50名
	ステップシェイプ	★★★	楽しく、シンプルな動きを中心にステップエクササイズを行います。足腰を鍛えるとともに有酸素運動の効果を高め、脂肪燃焼を促します。	第2・4土曜日 10:30～11:30	柳 香織 先生		
ダンス	フィットネスダンス	★★★	音楽に合わせた有酸素運動、ダンベルを用いた筋力トレーニング、ストレッチングの3つの要素を組み合わせた総合的なトレーニングプログラムです。	第1・3水曜日 19:00～20:00	影山 靖代 先生	運動フロア	50名
	ZUMBA	★★★	流行系の音楽とダンスを融合させて作られたダンスプログラムです。170bpmをペースとしていますので、心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費し、脂肪を燃焼させることができます。	第2・4水曜日 19:00～20:00			
コンディショニング & リラクシング	骨盤体操	★★	骨盤まわりのインナーマッスル（深部筋）を鍛え、体の内側から美しいボディラインを整えます。ほっこりおなかの解消や尿失禁予防にも役立ちます。	第1～3火曜日 14:30～15:30	石崎 亜矢子 先生	170bpmスタジオ	25名
	自力整体	★	自分自身の体を点検し、筋肉の緊張をゆるめて疲労回復を促します。	第1・3金曜日 10:30～11:45	岩村 智恵 先生	170bpmスタジオ	25名
	ピラティス	★★	筋肉の緊張やバランスを調整することで、正しい姿勢、腰痛や肩こりの改善の効果が期待できます。	第1～4金曜日 14:00～15:00	阿久津 通恵 先生	運動フロア (4～10月) 多目的フロア (11～3月)	50名
	コアトレ（火）	★★	ボール等の様々な器具や自分の体重を利用しながら体幹部を鍛えて、体のコンディショニングを整えていきます。太りにくい体やしなやかなメリハリボディを目指します。	第1～3火曜日 10:30～11:30	森島 達 先生	運動フロア (4～10月) 170bpmスタジオ (11～3月)	30名 (4～10月) 20名 (11～3月)
	コアトレ（日）			第1・3日曜日 10:30～11:30	佐藤 崇子 先生		
	ヨガ（朝）	★	ゆったりとした呼吸で全身をリラックスさせ、気分をリフレッシュさせるプログラムです。	第1～4水曜日 10:30～11:45	飯塚 弘美 先生 小沢 有紀 先生 菊地 浩子 先生	運動フロア (4～10月) 多目的フロア (11～3月)	50名
	ヨガ（夜）			第1～4金曜日 19:00～20:00	大柿 ゆき 先生 鈴木 智恵子 先生		
	からだメンテ	★★	エアロピクスにて身体をあたためた後、体幹部のトレーニングやストレッチングにて腰部の筋肉を整えます。動きやすい身体を目指します。	第1・3木曜日 14:00～15:00	小川 和代 先生 北澤 芳江 先生	運動フロア	50名
バレトン	★★	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れたプログラムです。全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上が期待できます。	5月～ 第2・4木曜日 10:30～11:30	鈴木 玲子 先生	運動フロア	50名	

《レッスン参加の手順》

※都合により講師や会場等を変更する場合があります。

- ① 血圧・脈拍を測定し、体調チェック票を記入する。
- ② 受付にて体調チェック票を提出し、整理券（プールにおけるレッスンの場合は水泳キャップ）を各自で取る。
（※整理券の配布は、レッスン開始時間の30分前～10分前までです。）
- ③ 利用券を購入後、受付でロッカーキーを受け取る。
- ④ プールにおけるレッスンの場合は、レッスン専用の水泳キャップを着用し、開始時間までに専用コースに入水する。
運動フロア・エアロピクススタジオ・多目的フロアにおけるレッスンの場合は、会場前にてスタッフに整理券を渡し、会場に入る。
（※入場は、整理券番号順にレッスン開始時間の25分前からです。）

《お問い合わせ先》
とちぎ健康づくりセンター TEL028-623-5566