

## スタジオプログラム

プログラム名	定員	内容
登録制成人スクール	フラダンス	15名 南国をイメージしたリズムに合わせ、可憐で優雅なダンスを踊ってみませんか。
	プレミアムヨガ	15名 少人数でゆっくりと行います。正座が出来ない、腰が痛いなど、体に不安をお持ちの方に特にお勧めのクラスです。
	ピラティス	15名 体幹部の奥深くに眠っている筋肉に刺激を与え、ボディーバランスを整えます。
	ZUMBA	15名 楽しみながらZUMBAのスキルアップを目指しましょう。
	関節メンテナンス(JSA&ヨガ)	15名 ボールEXやヨガを通じて関節機能を回復させ楽に動ける身体づくりを目指します。
	健美操	15名 呼吸法やツボ、経絡への刺激で自然治癒力を高めていきます。健やかに美しく自分を操る力を身につける体操。
	格闘技系エクササイズ	15名 ボクシングなど格闘技系の要素を取り入れた全身運動。シェイプアップ、体力アップを目指します。
	ヨガ棒セラピー&コアトレ	15名 ヨガ棒のサポートでヨガのポーズを深め姿勢矯正ヨガ+簡単で効果的なコアトレを行います。
	おたのしみレッスン	15名 エアロビクス・ZUMBAなど週替わりでいろいろなプログラムを楽しんでいただけます。
ストレッチ	運動の前後に最適。ゆっくりと全身のストレッチを行います。	
バランスボール	15名 直径60cmくらいのボールを使い、バランス能力と体幹部の筋力アップを図ります。	
青竹体操	15名 青竹踏みにより足裏のつぼを刺激しながら簡単なエクササイズを行います。	
機能改善体操(ファンクショナル)	15名 肩のまわりや股関節を動かし、ほぐすことで本来がもっている機能呼び覚ますクラスです。 ※シューズは不要です!	
エアロフット	15名 コンディショニングで筋肉を整えてから、機能解剖学に基づいた自然体の動きを用いて、素足でエアロビクスをします。	

プログラム名	定員	内容
はじめてエアロ30	15名	初心・初級者(★) エアロビクスの基本動作を中心に、リズムに合わせて楽しく身体を動かします。
ベーシックエアロ45	15名	初心・初級者(★) エアロビクスの基本動作を中心に、リズムに合わせて楽しく身体を動かします。
エンジョイエアロ45	15名	中級者(★★) 基本の動作の応用として、リズムやカウント、方向転換などのバリエーションを楽しみましょう。
はじめてステップ30	15名	初心・初級者(★) リズムに合わせてステップの昇降運動に慣れながら、身体を動かします。
ベーシックステップ45	15名	初・中級者(★★) リズムに合わせて動きながら、ステップの基本の姿勢・動作を楽しみます。
シェイプアップボクシング	15名	ボクシングの動きを連動させ、シェイプアップや持久力のアップを図ります。
ZUMBA	15名	簡単な振付で初めての方でも楽しめます。脂肪燃焼、体力、筋力アップ、ストレス解消に効果が期待できます。
朝ヨガ	15名	朝一番、ヨガの呼吸で調息。月替わりで肩こりや腰痛を解消していくクラスです。
はじめてピラティス	15名	体幹部の奥深くに眠っている筋肉に刺激を与え、ボディーバランスを整えます。
はじめてヨガ(45)	15名	ヨガの導入クラス。比較的、楽にマイペースで行えるヨガで、心身をほぐしていきます。「長い時間の運動はちょっと…」という方にお勧めのクラスです。
いきいきヨガ(60)	15名	体位法(各ポーズ)と呼吸法を主眼にしたプログラム。呼吸に重点を置きながら体位法をゆっくりと実践していきます。最後にはリラクゼーションを行い、心身をゆるめていきます。
リセットヨガ	15名	ヨガのポーズで1日の疲れを取り除き、体をリセットしましょう。最後にはリラクゼーションを行い、心身をゆるめていきます。
エアロ&筋トレ	15名	軽い有酸素運動で身体を温めてから、じっくり筋トレを行うクラスです。
ボディメイクトレーニング	15名	有酸素運動と筋トレをミックスさせ、シェイプアップを効果的に行うプログラムです。

## プールプログラム

プログラム名	定員	内容
登録制成人	スイミングクリニック	10名 楽しく無理なく正しいフォームを身につけましょう。(20m以上泳げる方が対象のクラスです)
	初心者スイムレッスン	10名 水なれから水泳の基礎を身につけましょう。
水中ウォーキング	最大20名	泳げなくても大丈夫。ゆっくり、のんびり、ウォーキングのバリエーションを楽しみましょう。
ウォーキングエクササイズ	最大20名	泳げなくても大丈夫。水中でのウォーキングやエクササイズを楽しみましょう。
水中エクササイズ	10名	浮き棒等を使って全身を動かします。腰痛、膝痛などの症状の改善を目指します。
はじめてアクア30	20名	初心・初級者(★) 音楽にあわせて、陸上では出来ないような動きを楽しみます。
アクア30	20名	初・中級者(★★) 音楽にあわせて、陸上では出来ないような動きを楽しみます。
はじめてクロール	10名	初級者(★) 水なれからバタ足、クロールの習得を目指すクラスです。
レベルアップスイム	10名	中級者(★★★) 四泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)の更なるレベルアップにチャレンジしましょう。毎月テーマを決めて目標に向かい少しずつレベルアップを図っていきます。

プログラム名	定員	内容
クロールの基礎練習	10名	初・中級者(★★) クロールを習うなら、まずはこのクラス。少し水に慣れてきた方を対象に、クロールの基本的な技術練習を行います。
背泳ぎの基礎練習	10名	初・中級者(★★) 背泳ぎを習うなら、まずはこのクラス。少し水に慣れてきた方を対象に、背泳ぎの基本的な技術練習を行います。
平泳ぎの基礎練習	10名	初・中級者(★★) 平泳ぎを習うなら、まずはこのクラス。クロールで20m泳げる方を対象に、平泳ぎの基本的な技術練習を行います。
バタフライの基礎練習	10名	初・中級者(★★) バタフライを習うなら、まずはこのクラス。バタフライの習得を目指す方を対象に、基本的な技術練習を行います。

曜日	開館時間	受付終了時間
火～土	9:30～21:30	21:00
日・祝	9:30～18:30	18:00

休館日：月曜日及び年末年始

※月曜日が祝日の場合は開館し、翌火曜日が休館となります。  
※臨時休館日・閉館時間の変更がある場合については、その都度お知らせします。

## 播磨町健康いきいきセンター

兵庫県加古郡播磨町南大中1-8-60  
TEL 079-435-5578

<http://ikiiki-harima.com/index.html>