

# 播磨町健康いきいきセンター プログラムガイド

## 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	プレミアムヨガ	15名	正座が出来ない、腰が痛いなど、身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	18名	体幹部の奥深くに眠っている筋肉に刺激を与え、ポディーバランスを整えます。
	ZUMBA	18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)	15名	小さなボールを使って関節を滑らかにし、身体の歪を整えていきます。身体の歪を探究し、いつまでも楽に動ける身体を目指します。JSAに慣れた方に。中級クラスです。
	健美操	18名	呼吸やツボ、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です。
	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。
	シェイプ・ザ・ボクシング	18名	ボクシングの動きと有酸素運動を組み合わせ、ストレス発散しながらシャイプアップを目指しましょう。
有料 (ご予約制)	おたのしみレッスン	30名	ダンスレッスン (初級)、ヨガ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。
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 (ファンクショナルムーブ)	20名	肩まわりや股関節を動かし、ほぐすことで身体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。	
コンディショニングEX	20名	ウェーブリングを使ったストレッチを中心にゆっくり身体を伸ばすなど、簡単な動きで筋肉を整えていきます。	

## プールプログラム

プログラム名	定員	内 容	
有料 (ご予約制)	初級者スイム	5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	30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	30名	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	13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	30名	初心 初級者	音楽にあわせて、陸上では出来ないいろいろな動きを楽しみます。
アクア30	30名	初級 中級者	音楽にあわせて、陸上では出来ないいろいろな動きを楽しみます。
AQUA ZUMBA	30名	初心 初級者	ZUMBAのプログラムを、水の中でも効果的に楽しむように創られたアクアプログラムです。膝や腰に負担をかけず、過体重の方や低体力者の方でも楽しむことができます。

プログラム名	定員	内 容	
はじめてエアロ (30)	20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)	20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)	20名	中級者	基本動作の応用として、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)	20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)	20名	初級 中級者~	リズムに合わせて動きながら、ステップの基本的姿勢・動作を楽しみます。
ZUMBA	20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 (60)	20名		朝一番、ヨガの呼吸で調息しながら肩こりや腰痛を解消し、姿勢を整えていくクラスです。月替りで肩甲骨ヨガとウェーブリングを行います。
はじめてヨガ (30) (45)	20名		ヨガの導入クラス。比較的、楽にマイペースに行えるヨガで、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)	20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 (60)	20名		ウェーブリングでリンパマッサージし、ヨガのポーズで1日の疲れ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。
ボディメイクトレーニング	20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。
JSAボールエクササイズ (初級)	15名		小さなボールを使ってガチガチ関節を滑らかにするエクササイズです。身体に不安のある方も安心してご参加いただけます。
マットエクササイズ	20名		短時間で腹筋やヒップなど引き締め効果を狙います。最後はマットストレッチで身体をほぐしていきます。

曜 日	開館時間	受付終了時間	退館時間
火~土	9:30~21:30	21:00	21:15
日・祝	9:30~18:30	18:00	18:15

### 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>