

プログラム内容

エアロ

リズム体操
リズムにあわせてかんたんな有酸素運動を行います。どなたでも気軽にご参加いただけるプログラムです。
強度 ★ 難易度 ★

リズムステップ
エアロビクスがはじめての方、運動が苦手な方にもおススメのプログラムです。
強度 ★ 難易度 ★☆

エアロビクス初級
エアロビクス初級レベルのプログラムです。
強度 ★★ 難易度 ★★

脳トレエアロ
エアロビクスに脳トレの要素を取り入れた、認知症予防にもつながるプログラムです。
強度 ★★ 難易度 ★★★

KICK FIGHT
キックボクシングの動きを取り入れた格闘系プログラムです。
強度 ★★★ 難易度 ★★

HIITトレーニング
高強度負荷のかかる運動と小休憩を繰り返し行う、高強度インターバルトレーニングを行うプログラムです。
強度 ★★★★★ 難易度 ★

メンテナンス

青竹ふみふみ
青竹を踏みながら体を動かし、足裏のツボを刺激することで、血流を良くし、疲労回復を促すプログラムです。
強度 ★ 難易度 ★

椅子に座ってかんたんストレッチ
棒やボールを使った、椅子に座ってできる、簡単なストレッチを行うプログラムです。
強度 ★ 難易度 ★

みんなで脳トレ
椅子に座って簡単な脳トレを行います。初めての方でも気軽に参加していただけるプログラムです。
強度 ★ 難易度 ★☆

ボールで筋膜リリース
ボールを使って筋膜を柔らかくし、解きほぐすプログラムです。
強度 ★★ 難易度 ★

アクア

アクアビクス
リズムにあわせてかんたんな有酸素運動を行います。泳げない方でも気軽にご参加いただけるプログラムです。
強度 ★★ 難易度 ★★

水中ウォーキング・ジョギング
水中で様々な歩き方・走り方を行うプログラムです。
強度 ★ 難易度 ★

水中バレーボール
水中でバレーボールを行うプログラムです。みんなでワイワイしながら楽しめる内容となっております。
強度 ★ 難易度 ★

スイム

クロール初級
キック、手のかきを主に練習するプログラムです。
強度 ★ 難易度 ★

クロール中級
手のかき～息継ぎを練習して、25m完泳を目指すプログラムです。
強度 ★ 難易度 ★★

平泳ぎ初級
平泳ぎのキックを主に練習するプログラムです。
強度 ★ 難易度 ★★☆

泳ぎ方レッスン
クロールの息継ぎや背泳ぎの手のかき、平泳ぎ・バタフライ4泳法なんでも教えます！
強度 ★ 難易度 ★

メンテナンス

体幹トレーニング
プールサイドでお腹周りやお尻など、インナーマッスルを鍛えるプログラムです。
強度 ★ 難易度 ★

ひきしめ
自重で行う筋トレ、器具を使用する筋トレなど様々な筋力トレーニングを行うプログラムです。
強度 ★ 難易度 ★

ストレッチ
プールサイドで簡単なストレッチを行います。温まりながら体をほぐしていくプログラムです。
強度 ★ 難易度 ★

骨盤体操
骨盤まわりのストレッチや筋力トレーニングをゆっくりのんびり行います。美しい姿勢・柔軟性を得られる、女性やシニア向けのプログラムです。
強度 ★ 難易度 ★

ふれあいセンター レッスンプログラム

2024年
3月

**ふれあいセンター
ホームページ開設しました！
Instagramもやっています！**

※レッスンの中止・代行の情報はInstagramでもご確認いただけます。



ホームページはこちら！



Instagramはこちら！

レッスン料金

町内の方 町外の方
500円 800円

フリーパス料金

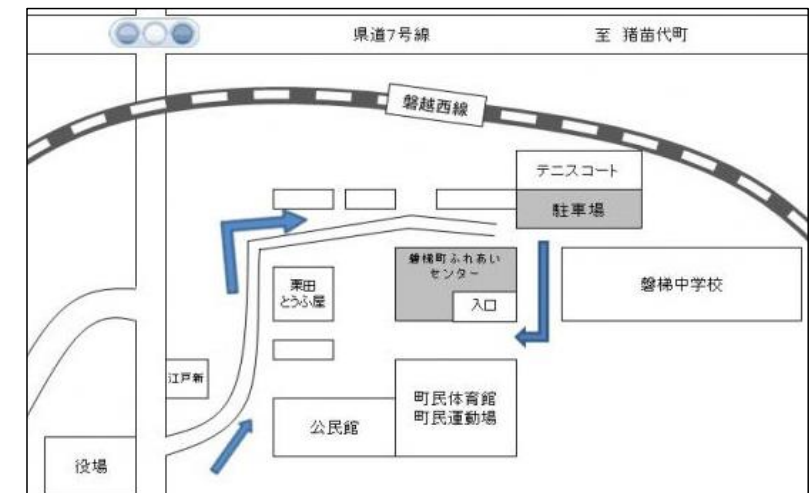
プール・トレーニング室・レッスン
すべて使えて
5,170円/月

★レッスン参加方法

- 町内・町外の方関係なくご参加いただけます。
- 事前に受付にて、参加されるレッスンの申込およびレッスン料の支払をお願いいたします。
- レッスン内容によっては定員を設ける可能性もございます。
- 参加される前に受付にてご確認ください。
- 高校生以上の方が対象となります。

磐梯町
ふれあいセンター
磐梯町大字磐梯字町在家8番地
TEL 0242-73-3617
FAX 0242-73-3627

【開館時間】
平日：午前10時～午後9時



3月の休館日は 4日です。

休館日
4日

3月 ふれあいセンターレッスンプログラム

	MON(月曜日)		TUE(火曜日)		WED(水曜日)		THU(木曜日)		FRI(金曜日)		SAT(土曜日)	SUN(日曜日)
	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	プール	多目的室
10:30												
11:00												
11:30												
12:00												
13:00												
13:30												
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												

フリーパス プール・トレーニングジム・レッスンすべてつかえて 5,170円!

19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												

LESSON PROGRAM MAR

棒やボールを使って簡単なストレッチを行います

椅子に座って簡単な脳トレを行います

プールサイドで行います！水着は必要ありません！

今月のイチオシ！

リズム系初心者におすすめ！