

2026年4月～6月 レッスンプログラム

月	火		水			木		金		土		日			
	アリーナ	プール	アリーナ	多目的室	プール	アリーナ	プール	アリーナ	プール	アリーナ	プール	アリーナ	MTルーム		
9:00															
10:00	10:00～10:50 ひきしめヨガ 谷口		★ 9:20～10:40 リフレッシュ 体操 羽野		学校水泳 授業実施日の プール利用は 12時以降と なります。 プール予定表を ご参照ください。	★ 9:10～10:30 リフレッシュ 体操 西村		★ 9:10～10:30 らくらく 健康体操 羽野		スイミングスクール制限 使用可能レーン数 9:15～ 2レーン 10:25～ 3レーン 12:25～ 5レーン 【第4土曜日は時間変更の 場合もあります】 14:15～ 2レーン 15:25～ 3レーン 17:25～ 5レーン			変更 9:10～10:10 ヨガ 新部		
11:00	変更 11:10～12:00 ステップ50 亀田		★ 10:50～12:10 らくらく 健康体操 羽野	11:10～12:00 ひきしめヨガ 谷口		10:40～11:20 ヨガ 左部		変更 ★ 10:45～11:45 基礎代謝アップ 巡りヨガ 泉							
12:00	NEW 12:30～13:20 ZUMBA(R) 津村		12:30～13:20 初級エアロ 谷口			11:30～12:15 ★ハワイアンフラ 左部									
13:00	NEW ★ 13:40～14:40 そう快健康体操 富岡		13:30～14:10 ム-ス-ジョン 大山		13:30～14:00 背泳ぎ	★ 13:30～14:50 らくらく 健康体操 羽野	13:30～14:00 アクアピクス		13:30～14:00 クロール				13:30～14:00 中級水泳	★ 13:30～14:20 オリジナルコン ディショニング 山口	
14:00		★ 14:00～15:00 水泳教室 (初級・中級)	14:20～15:00 ラン&ウォーク 大山		14:10～14:40 マスターズ		★ 14:00～14:30 水泳教室	13:50～14:40 オリジナルエアロ 亀田	14:10～14:40 スキндаイビング						
15:00							14:35～15:05 バタフライ		14:50～15:40 健康ヨガ 亀田				14:30～15:30 やさしいヨガ& ストレッチ 亀田		
15:30							変更						変更		
18:30	キッズスイミングスクール制限 【使用可能レーン数】 15:15～ 3-4レーン 16:25～ 3レーン 17:25～ 2レーン														
19:00				MTルーム									MTルーム		
20:00	19:30～20:20 健康ヨガ 亀田	19:30～20:00 初心者水泳		19:15～20:15 ヨガ 泉	19:30～20:00 ワンポイント水泳	NEW 19:30～20:10 健康棒体操 歌木	19:30～20:00 初級水泳	19:30～20:20 ヨガ 新部		19:00～19:40 バランスボール 泉			変更		
21:00										19:50～20:40 ヨガ 泉			変更		
	アリーナ	プール	アリーナ	MTルーム	プール	アリーナ	プール	MTルーム	プール	アリーナ	プール	アリーナ	MTルーム		

※プログラム・担当者は予告なく変更する場合がございます。

☐ はプールをご利用いただけない場合がございます。別途プール予定表をご確認ください。

※プールはキッズスイミングスクール等によりコース制限がございますので、ご了承ください。

【キッズスイミングスクール実施中の水深は1mとなります。】

★ の教室は、4月～6月の期間中で各レッスンを10回実施します。

※別途レッスンカレンダーをご確認ください。

		レッスン名	時間	強度	難易度	内容	
スタジオ エアロビクス	エアロビクス	初級エアロ	50	◆◆	◆◆	シンプルなステップの組み合わせを楽しむクラスです。	
		オリジナル エアロ	50	◆◆	◆◆◆	エアロビクスダンスに慣れた方を対象とした、複雑な振り付けを存分に楽しむクラスです。	
		ステップ50	50	◆◆	◆◆	簡単な昇り降り運動を中心とした初心者向けのクラスです。	
	スタジオ 体幹・姿勢	体幹・姿勢	健康ヨガ	50	◆	◆	簡単なポーズで心地よく全身をリフレッシュします。心と身体の不調を整え、健康なカラダをつくります。
			ヨガ	40 50 60	◆	◆	伝統的な古代インドで発祥した健康法です。基本となる動きと呼吸法の習得を中心にしています。
			ひきしめヨガ	50	◆	◆	呼吸と身体の動きを意識したヨガポーズで、美しい体型を目指します。心と身体のリフレッシュに最適です。
			やさしいヨガ& ストレッチ	60	◆	◆	呼吸と動きを合わせ、心と体のバランスを整えます。セルフマッサージも加え、自分を労るエクササイズです。
			健康棒体操	40	◆	◆	ひのき棒を使用し、しなやかな筋肉やスムーズな関節の動きを意識したエクササイズです。
			バランスボール	40	◆	◆◆	バランスボールを使って、コア(体幹部)の安定性を高め、姿勢や様々な機能の改善を目指します。
			スムーズ モーション	40	◆	◆	筋肉を取り巻く膜をボールを使って緩めます。こりが解消されやすくなりますよ。
			★ 基礎代謝アップ 巡りヨガ	60	◆	◆	消費エネルギーの多い内臓にアプローチ。セルフマッサージも加え体内の巡りをよくします。
			★ オリジナル コンディショニング	50	◆	◆	簡単なストレッチや筋力トレーニング・関節ほぐしなどを行ない、身体や自律神経のバランスを整えます。
ラン&ウォーク	40	◆	◆	ランニングとウォーキングをする為の身体作りと、正しい姿勢・フォームで楽しく歩いて走りましょう!!			
ダンス	ダンス	★ ハワイアンフラ	45	◆◆	◆◆	自然・人への愛を身体で感じ喜び感謝し踊るハワイの舞踊。「フラ」はハワイ語で手の踊りとも言われています。	
		ZUMBA(R)	50	◆◆	◆◆	ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。	

		レッスン名	時間	強度	難易度	内容
スタジオ 健康体操	健康体操	★ らくらく 健康体操	80	◆	◆	ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動による運動不足解消、健康作りを行います。
		★ リフレッシュ 体操	80	◆◆	◆	体操・ストレッチ・エクササイズを交えた運動で体力・健康作りを行います。
		★ そう快 健康体操	60	◆	◆	イスを使ってストレッチと筋力トレーニングを行います。
プール スイミング	スイミング	運動 アクアビクス	30	◆	◆	音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。水の特性を利用して、楽しく効果的に動きましょう。
		★ 水中歩行	30	◆	◆	水の浮力・抵抗を感じながら、膝や腰の負担が少なく様々な方法で水中を歩くプールレッスンです。
		★ 水泳教室	30 60	◆◆	◆	初心者対象にクロール・背泳ぎの練習を。中級者には4泳法のレベルアップ練習をします。
		初心者水泳	30	◆	◆	泳ぎの基本である姿勢やキックの練習はもちろん、プールの中でカラダをうまく動かす練習も行います
		初級水泳	30	◆	◆	泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本を練習します。
		クロール	30	◆	◆	姿勢作り・キック・腕の動きなどの基本練習と一緒に、各泳法を上達させるために必要な様々なテクニックを練習します。
		背泳ぎ	30	◆	◆	
		バタフライ	30	◆	◆	4泳法を週替わりでランダムに行うレッスンです。
		中級水泳	30	◆◆	◆	
		ワンポイント 水泳	30	◆	◆	4泳法希望に合わせ、それぞれの練習をします。初心者の方にも入って頂けます。(ワンポイントアドバイス形式)
		マスターズ	30	◆◆	◆◆◆	飛び込みや各種ターン練習を中心に、大会に向けてのトレーニングを行いません。
スキン ダイビング	30	◆	◆	マスク・スノーケル・フィンを使用してダイビングの基礎(泳ぐ・潜る)を練習します。		

泉佐野市立健康増進センター 電話:072-469-1000

【営業時間】 9:00~21:00

【休館日】 月曜日(ただし月曜日が祝日の場合は営業、翌平日が休館となります。)