

健康いきいきセンター



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

当センターは皆さんの健康増進施設として、プール、ジム、スタジオ、お風呂を備えています。小さなお子様から高齢者の方まで、多世代の方が安心してご利用いただける施設となっております。プール・スタジオでの様々なプログラムを準備し、皆さんのご利用を、お待ちしております。



TEL : (079) 435-5578
 FAX : (079) 435-5140
 住 所 : 南大中1丁目8-60

- 利用時間 火～土 9：30～21：30
 (受付終了は21：00)
 日・祝 9：30～18：30
 (受付終了は18：00)
- 休館日 月曜日(祝休日の場合は翌平日)
- 申し込み ご利用には登録が必要となります。(トレーニングジム、スタジオのご利用には初回講習の受講が必要となります。※要予約)
 - ・一時利用券、定期券利用にてご利用が可能です。
 - ・会議室については利用日の6ヵ月前から受け付けします。

講座名	内容	定員
エアロフィット	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。	15名
バランスボール	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。	15名
青竹体操	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。	15名
初心・初級者 はじめてエアロ30	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。	15名
初級者 ベーシックエアロ45	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。	15名
中級者 エンジョイエアロ45	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。	15名

講座名	内容	定員
初心・初級者 はじめてステップ30	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。	15名
初・中級者 ベーシックステップ45	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。	15名
シェイプアップ ボクシング	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。	15名
機能改善体操 (ファンクショナルムーブ)	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。	15名
はじめてヨガ (45分)	ヨガ導入クラス。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。	15名
いきいきヨガ (60分)	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。	15名
リセットヨガ	ヨガのポーズで一日の疲れを取り除き、身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。	15名
朝ヨガ	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。	15名
はじめてピラティス	体幹部の奥深くに眠っている筋肉に刺激を与え、ボディバランスを整えます。	15名
エアロ&筋トレ	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。	15名
ボディメイク トレーニング	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。	15名
ZUMBA(無料)	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ。脂肪燃焼の効果が期待できます。	15名
水中ウォーキング	泳げなくても大丈夫。ゆっくり、のんびり水中で、いろいろなウォーキングのバリエーションを楽しみましょう。	20名

講座名	内容	定員
ウォーキング エクササイズ	泳げなくても大丈夫。水中でウォーキングやエクササイズを楽しみましょう。	20名
水中エクササイズ	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。	10名
初心・初級者 はじめてアクア30	音楽にあわせて、陸上では出来ない色々な動きを楽しみます。	20名
初・中級者 アクア30	音楽にあわせて、陸上では出来ない色々な動きを楽しみます。	20名
はじめてクロール	水慣れからバタ足、クロール習得を目指すクラスです。	10名
初・中級者 クロールの基礎練習	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。	10名
初・中級者 背泳ぎの基礎練習	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。	10名
初・中級者 平泳ぎの基礎練習	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。	10名
初・中級者 バタフライの基礎練習	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。	10名
中級者～ レベルアップスイム	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。	10名



登録制成人 スクール（有料） 講座名	内容	定員
ZUMBA	ラテンのリズムで楽しく無理なく脂肪燃焼。楽しみながらZUMBAのスキルアップを目指しましょう。	15名
プレミアムヨガ	ゆっくりとした動きで心と身体を整えていきます。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。	15名
ヨガ棒セラピー &コアトレ	ヨガ棒のサポートでヨガのポーズを深め姿勢矯正ヨガ+簡単に効果的なコアトレを行います。	15名
フラダンス 初級	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。	15名
ピラティス (女性限定)	体幹部の奥深くに眠っている筋肉に刺激を与え、ボディバランスを整えます。	15名
おたのしみプログラム	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。	15名
関節メンテナンス (JSA&ヨガ)	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。	15名
健美操	呼吸やツボ、経路への刺激で自然治癒を高めていきます。健やかに美しく自分を操る力を身につける体操です。	15名
格闘技系エクササイズ	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。	15名
初心者スイムレッスン	水慣れから水泳の基礎を身につけましょう。	10名
スイミングクリニック	あなたのイメージする理想の泳ぎに近づくよう、スイミング専門のインストラクターが、水泳の理論をふまえ、わかりやすく説明、個別にアドバイスを行います。	10名

開催日・時間については、月によって変更がありますので、施設までお問い合わせください。