

2023年 10月～12月 プールタイムスケジュール

＊プログラム内容等が急遽変更になる場合がございます。予めご了承ください。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	スイミング中級 9:45～10:30 恩田		平泳ぎ中級 9:45～10:30 鈴木	アクアピクス30 9:45～10:15 村田			
11:00	アクアピクス45 10:45～11:30 村田	スイミング初級 10:30～11:15 大島	スイミング上級 10:45～11:30 鈴木	プール初心者教室 10:30～11:15 恩田	プール初心者教室 10:30～11:00 大島		
12:00	スイミングトレーニング 11:45～12:30 鈴木	平泳ぎ初級 11:30～12:15 阿部	※週替わり 11:45～12:15	スイミング初級 11:30～12:15 恩田	スイミング初級 11:15～12:00 大島	プール初心者教室 11:30～12:00 荒川	スイミング初級 11:30～12:00 荒川
13:00	プール初心者教室 12:45～13:15 阿部	バタフライ初級 12:30～13:15 阿部	プール初心者教室 12:30～13:00 恩田	スイミング中級 12:30～13:15 鈴木	スイミング中級 12:15～13:00 荒川	スイミング初級 12:15～12:45 阿部	スイミング中級 12:15～13:00 山田
14:00	スイミング初級 13:30～14:15 阿部	バタフライ中級 13:30～14:15 山田	スイミング初級 13:15～14:00 大島	マスターズ 13:30～14:15 山田	スイミング上級 13:15～14:00 荒川	平泳ぎ初級 13:00～13:30 山田	スイミング上級 13:15～14:00 スタッフ
15:00						キ ッ ズ ☺ ス イ ミ ン グ ス ク ー ル	※別紙POPをご確認ください
16:00			キ ッ ズ ☺ ス イ ミ ン グ ス ク ー ル			初心者クラス 14:00～15:00 初級クラス 15:10～16:10 中・上級クラス 16:20～17:20 生徒募集中!!	
17:00			初心者クラス 15:30～16:30 初級クラス 16:40～17:40 中・上級クラス 17:50～18:50 生徒募集中!!			詳細はチラシを ご確認ください。	
18:00			詳細はチラシを ご確認ください。				
19:00	オリジナル水中運動 19:00～19:30 渡邊	スイミング中級 19:00～19:45 山田	オリジナル水中運動 19:00～19:30 加藤	スイミング上級 19:00～19:45 荒川	オリジナル水中運動 19:00～19:30 渡邊		
★ 祝日営業（9：00～21：00）の場合、上記プログラムまで実施 ★							
20:00	プール初心者教室 19:45～20:15 荒川	スイミングトレーニング 20:00～20:45 山田	スイミング初級 19:45～20:15 加藤		スイミング中級 19:45～20:15 加藤		
21:00	スイミング初級 20:30～21:00 加藤		スイミング中級 20:30～21:00 加藤		マスターズ 20:30～21:15 山田		
22:00							
23:00							

安 全 の 為 プ ロ グ ラ ム の 途 中 入 退 場 は ご 遠 慮 く だ さ い 。

プールプログラム

泳げなくても大丈夫！アクアコンディショニングプログラム				
フ ァ ン 系 ク ラ ス	名称	時間	強度	内容
	サーキット	休講		水の特性を活かし、有酸素運動・筋力トレーニングを取り入れたプログラムです。
	アクアピクス45（シェイプ）	45分	★★	膝や腰に負担をかけずに、心拍数を上げ、脂肪を燃焼します。
	ウォーク&ジョグ	休講		水中で歩きや走るといった動作で、どなたでも楽しく運動することができます。
	脂肪バイバイ	休講		インナーマッスル（深層筋）を鍛え、体幹部の強化に効果的なクラスです。
	アクアピクス30（エンジョイ）	30分	☺	水の特性を感じながら音に合わせて楽しく動くプログラムです。
	オリジナル水中運動	30分	☺	アクアピクスの内容に、オリジナルの動きを取り入れたクラスです。
	ストレッチ&ウォーク	30分	☺	水中でウォーキングをしながらストレッチをすることで心地よい気持ち良さを体感できるプログラムです。
毎週水曜日	第 1 ・ 3 ・ 5 週		脂肪バイバイ	
※週替わり	第 2 ・ 4 週		オリジナル水中運動	

泳げるようになりたい方へ スキル系プログラム（達成目標）				
泳 法 ク ラ ス	名称	時間	強度	内容
	マスターズ	45分	★★★★★	心肺機能向上、泳力アップを目指すクラスです。
	スイミングトレーニング	45分	★★★★	4泳法によるトレーニングを行います。
	バタフライ初級/中級	45分	★★★～	初級:うねりの練習を中心にキックの練習をします。 中級:バタフライで25m完泳を目標としたクラスです。
	スイミング上級	45分	★★★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎのレベルアップ、バタフライの基本練習を行います。
	平泳ぎ初級/中級	30分 ～45分	★★★～	初級：平泳ぎの基本を練習します。 中級：平泳ぎのレベルアップを目指します。
	スイミング中級	30分 ～45分	★★	クロール・背泳ぎのレベルアップと、平泳ぎを基本から行い、平泳ぎ25mを泳ぐことを目標としたクラスです。
	スイミング初級	30分 ～45分	★	呼吸付クロール・背泳ぎを基本から行い、クロール25m(呼吸付き)・背泳ぎ12.5m完泳を目標としたクラスです。
	プール初心者教室	30分 ～45分	☺	初めて泳ぐ方に、水に入る楽しさを知っていただき、ノーフレクロール・背浮きキック7m～8mを目標としたクラスです。
	プライベートレッスン	30分～	☺	ご希望のインストラクターとプールで行なう個人レッスンです。 ※要予約/有料

- 【プログラムについて】
- ・祝日の場合、20：00終了までのプログラムが最終となります。
 - ・プログラム内容等が急遽変更になる場合がございます。予めご了承ください。

- 【プライベートレッスンについて】
- ・ご予約はご希望のインストラクターと直接日時を決め、フロントにて入金後に予約完了となります。
 - ・入金後のキャンセル・変更については下記の通りお受けいたします。
〔 前営業日：営業終了前までのご連絡 ⇒ 返金可 / 振替可 〕
〔 当 日：予約時間前までのご連絡 ⇒ 返金不可 / 振替可 〕
〔 当 日：予約時間以降のご連絡 ⇒ 返金不可 / 振替不可 〕
※ご連絡がない場合も 返金不可 / 振替不可 とさせていただきます。

プールご利用について

- ・30分または45分のレッスンを実施いたします。
- ・熱中症等の対策の為、水分補給できるものをご用意ください。
- ・毎週水曜日・土曜日キッズスイミングスクール、並びに夏休み短期子供水泳教室実施の際には、大変混雑する場合がございます。ご了承ください。

2023年 10月～12月 スタジオタイムスケジュール

＊スタジオ全プログラム、エントランス（1階施設入口）、フロント、またはトレーニングルームにて整理券を配布いたします。配布開始時刻が2回に分かれております、詳しくは館内POPをご確認ください。

＊全プログラム定員制です。定員になり次第締め切らせていただきます。 ＊プログラム内容等が急遽変更になる場合がございます。予めご了承ください。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
配布時間							
9:00	第一部 整理券配布		9：00～16：00			土日第一部 9：00～14：00	
10:00	シンプルエアロ 9:30～10:15 原	インナートレーニング 9:30～10:30 原	健康体操ベルビック 9:30～10:30 村田	リズム&ストレッチ 10:00～10:30 武市	ヨガ 9:30～10:30 月岡	シンプルヨガ45 9:45～10:30 恩田	シェイプエアロ&ストレッチ 10:15～11:15 永島
11:00	太極拳 10:45～11:45 早川（真）	フラエクササイズ 11:00～11:45 マカナ	ヨガ 10:45～11:45 皆川	シンプリーステップ 11:00～11:45 武市	サーキット 10:45～11:45 月岡	ボディパンプ45 11:00～11:45 恩田	ヨガ 11:30～12:30 中村
12:00		ボディジャムテック 12:00～12:15 ボディジャム30 12:30～13:00 村田	オリジナルバレエ 12:00～13:00 皆川	※ローインパクト ボディアタック30 12:15～12:45 関口	ボディパンプテック 12:00～12:15 ボディパンプ30 12:30～13:00 関口	ボディジャム45 12:00～12:45 五百部	ボディパンプ 13:00～14:00 荒川
13:00							
14:00	バレトン 13:30～14:30 永島	ボディコンバット45 13:15～14:00 五百部	ボディコンシャス 13:45～14:45 鈴木(静)	健康体操ベルビック 14:00～15:00 岡本	ボディコンシャス 13:30～14:30 永島	土日第二部 14:00～最終レッスンまで	
15:00	ズンバ 14:45～15:45 小林	ヨガ 14:30～15:30 大類			ボディコンバットテック 14:45～15:00 矢田部	健康体操ベルビック 15:15～16:15 岡本	ボディアタック45 14:30～15:15 矢田部
配布時間							
16:00	第二部 整理券配布	(有料)スポーツリズム トレーニング 16:00～16:45 ※幼児向け	16:00～最終レッスンまで				ボディジャム 15:45～16:45 丸山
17:00	(無料)ポールストレッチ 16:15～16:45 スタッフ	(有料)スポーツリズム トレーニング 17:00～18:00 ※小学生向け				ヨガ 16:30～17:30 月岡	ボディコンバット 17:15～18:15 丸山
18:00						ポップピラティス 18:00～18:45 大類	
19:00	ボディバランス45 18:45～19:30 矢田部	シェイプエアロ 18:15～19:00 原	健康体操ベルビック 18:45～19:45 岡本	ズンバ 18:45～19:45 永島	ボディバランス45 18:45～19:30 矢田部	ボディアタック 19:00～20:00 関口	
20:00							
21:00	ヨガ 19:45～20:45 月岡	メガダンス 19:30～20:30 小林	ボディコンバット45 20:00～20:45 丸山	ボディコンシャス 20:00～21:00 永島	ヨガ 20:00～20:45 大類		
22:00	ボディパンプ45 21:15～22:00 荒川	ボディアタック45 21:00～21:45 矢田部	ボディジャム45 21:15～22:00 丸山	ボディパンプ45 21:15～22:00 荒川			
23:00							

スタジオプログラム					
調整系	名称	定員	時間	強度	内容
	ストレッチ	45名	15分	☺	ストレッチングを行うことで柔軟性の向上や、 リラクセーションの効果が期待できます。
	ゆらぎ体操	45名	45分	☺	寝たままのカラダに「ゆらぎ」をかけて全身の歪みを整えます。
	インナートレーニング	45名	60分	☺	インナーマッスル（深層筋）を鍛え、体幹部の強化に 効果的なクラスです。
	(無料)ポールストレッチ	28名	30分	☺	ストレッチポールを使い背面の筋肉をほぐします。
	シンプルヨガ	45名	45分	☺	ヨガのポーズを正確に、丁寧にを行うことによって 体を調整することをコンセプトとしたプログラムです。
エアロ系	健康体操ベルビック	45名	45分～	☺	骨盤周りのインナーマッスルを動かして整えるプログラムです。 フェイスタオルをご持参ください。
	リズム&ストレッチ	45名	30分	☺	音楽のリズムに合わせて動くことと、 簡単なストレッチを行う入門クラスです。
	シンプルエアロ	45名	45分	★	簡単な動きの組み合わせで行うので、エアロビクスに 慣れていない方や体力に自信のない方におすすめです。
	シェイプエアロ	45名	45分	★★	脂肪が燃焼しやすい心拍数を保ち、シェイプアップをしています。 エアロビクスに慣れた方や体力に自信のない方におすすめです。
LesMILLS	シンプリーステップ	40名	45分	★★	ステップ台を使って行う昇降運動の初級クラスです。
	ボディパンプ	40名	30分～	★～★★★	音楽に合わせてバーベルエクササイズを行い、 全身をシェイプアップします。
	ボディパンプテック	40名	15分	☺	ボディパンプの基本の動きの解説と練習のクラスです。
	ボディコンバット	45名	45分～	★～★★★	格闘技の動きを中心とした誰でもできる ストレス発散&脂肪燃焼クラスです。
	NEW ボディコンバットテック	45名	15分	☺	ボディコンバットの基本の動きの解説と練習のクラスです。
	ボディジャム	45名	30分～	★～★★★	様々なダンスの動き(ラテン、ヒップホップ、ジャズ、ディスコなど)を 取り入れた楽しく、ファンキーなクラスです。
	ボディジャムテック	45名	15分	☺	ボディジャムの基本ステップと動きの解説と練習のクラスです。
	ボディバランス	45名	45分	★～★★★	太極拳・ヨガ・ピラティスをベースに、呼吸法を取り入れ、 心と身体の調和をはかるプログラムです。
	ボディアタック	45名	45分～	★～★★★	ハイレベルなエアロビクスエクササイズです。 汗をかきたい、達成感を味わいたい方にオススメです。
	NEW ボディアタック ※ローインパクト	45名	30分	☺	ボディアタックの低強度クラスです。 スタジオを初めて利用される方にもおすすめのクラスです。
RADICAL	メガダンス	45名	60分	★～★★	ラテン・ヒップホップ・レグトンなど、 様々なダンスを集結したプログラムです。
ダンス系	フラエクササイズ	45名	45分	★	フラダンスを基にしたプログラムです。
	ズンバ	45名	60分	★～★★	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です。
カルチャー系	太極拳	45名	60分	★	ゆったりとした動作や呼吸法により、全身を強化していきます。 体力向上や健康増進におすすめのプログラムです。
	ボディコンシャス	45名	60分	★	姿勢の矯正や体幹部の強化に効果的なクラスです。
	ヨガ	45名	45分～	★	リラックスを目的とし、全身を無理なく伸ばす動作を取り入れ、 ヨガのポーズで心と身体のバランスを整えます。
	サーキット	45名	60分	★～★★	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせることで効果的に 持久力と筋力を高めます。
	バレトン	45名	60分	★～★★	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた、 コア(体幹)コンディショニングプログラムです。
	NEW ポップピラティス オリジナルバレエ	45名	45分 60分	★～★★	リズムカルに振り付けされたピラティスの動きに 筋トレ・有酸素運動を合わせたプログラムです。 美しくエレガントにバランスのとれた動きで、 姿勢改善や筋力、柔軟性が高められます。

【プログラムについて】
・祝日の場合、20:00終了までのプログラムが最終となります。
・(有料)スポーツリズムトレーニングの詳細は、館内POPまたはチラシにてご確認ください。

スタジオご利用について

- ・レッスンは定員45名となります。(ポールストレッチ28名、ボディパンプ、シンプリーステップ40名)
- ・熱中症等の対策の為、水分補給できるのものををご用意ください。
- ・指定の時間にエントランス、フロント、またはトレーニングルームにて整理券をお受け取りください。
- ・整理券順の入場となりますので、整理券を無くさないようお願いいたします。