

プログラムタイムスケジュール(2023年8・9月)

ウェルネス新庄のホームページよりタイムスケジュール、代行情報等ご確認頂けます。
本スケジュールにつきましては、都合により変更させて頂くことがございます。

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日	土曜日			日曜日				
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	プール			
10:00	😊 1階受付前 ヨガ(心) 高島 るみ 10:15-11:15		変更 😊 ウォーク&ジョグ 10:20-10:50				変更 1階受付前 シンブリーエアロ 😊 中村 尚美 10:15-10:55	太極拳(24式) 小谷 早苗 10:15-11:15	変更 😊 ウォーク&ジョグ 10:20-10:50	変更 1階受付前 シェイブラテン 村井 幸 10:15-11:00		変更 😊 ウォーク&ジョグ 10:20-10:50	休館日	😊 1階受付前 ボディバランス45 (ST) 小西 由希子 10:15-11:00	ジュニア空手 入門 10:00-11:00	こどもスイミング 幼児クラス 10:00-11:15	変更 1階受付前 メガダンス60 よっしー 10:45-11:45	ファミリーコース (コース別)	10:00		
11:00	整理券10:45 ZUMBA 山下 久美子 11:30-12:15		ベビースイミング 4か月-2歳 11:00-12:00	変更 整理券10:30 ボディジャム45 小西 由希子 11:15-12:00		変更 バタフライ初級 11:00-11:30	😊 中村 尚美 11:05-11:45		変更 整理券10:30 ベビースイミング 4か月-2歳 11:00-12:00	変更 整理券10:30 ボディバランス60 😊 向阪 ひろみ 11:15-12:15		整理券10:30 ボディコンバット60 原田 龍 11:15-12:15		ジュニア空手 初心 11:00-12:00	こどもスイミング 初心クラス 11:15-12:30	変更 ワークアウトエアロ 西中 良達 12:00-12:45	11:00				
12:00	😊 整理券11:45 ボディパンプ30 山口 正樹 12:30-13:00	😊 シンブリーエアロ 岸野 尚子 12:30-13:10	変更 スイム中級 12:30-13:00	変更 整理券11:30 ボディコンバット45 下條 正人 12:15-13:00		変更 平泳ぎ初級 11:45-12:15	😊 中村 尚美 11:05-11:45		変更 😊 クロール初級 12:30-13:00	変更 整理券11:45 ボディジャム45 小西 由希子 12:30-13:15		😊 アクアピクス 島田 美代子 12:15-12:45		整理券11:45 ボディパンプ45 原田 龍 12:30-13:15	ジュニア空手 初心 11:00-12:00	こどもスイミング 17級-5級 11:15-12:30	変更 ワークアウトエアロ 西中 良達 12:00-12:45		12:00		
13:00	整理券12:30 シェイブエアロ 中村 尚美 13:15-14:00		😊 アクアピクス 永尾 千里 13:15-13:45	変更 整理券12:30 シェイブエアロ 樋渡 朋子 13:15-14:00		変更 スイミング トレーニング 13:15-13:45	😊 中村 尚美 11:05-11:45			有 ヨガ教室(有料) 羽根 愛和 13:00-14:00		※ 8月背泳ぎ 9月平泳ぎ		整理券12:45 シェイブエアロ 組橋 秀代 13:30-14:15		こどもスイミング 17級-5級 11:15-12:30	変更 整理券12:15 ボディパンプ60 古沢 聡一郎 13:00-14:00		13:00		
14:00	😊 整理券13:30 ボディバランス45 (ST) 小西 由希子 14:15-15:00			変更 整理券13:30 ボディパンプ30 山口 正樹 14:15-14:45			ZUMBA 福井 孝依 14:00-14:45			😊 整理券12:45 ボディコンバット30 😊 棚田 裕信 13:30-14:00				整理券13:45 ボディジャム45 前川 智美 14:30-15:15		こどもスイミング 幼児クラス 12:15-13:30	変更 整理券13:30 ボディコンバット60 小加部 洋明 14:15-15:15		14:00		
15:00	😊 整理券14:30 ヨガ(心) (リンパフロー) 永尾 千里 15:15-16:15			😊 整理券14:15 ヨガ(心) 羽根 愛和 15:00-16:00			😊 整理券14:15 ヨガ(心) 村島 公子 15:00-16:00			😊 整理券13:30 ヨガ(心) 羽根 愛和 14:15-15:00				😊 整理券14:45 オリジナルケア オリジナルケア 樋渡 朋子 15:30-16:15		こどもスイミング 幼児クラス 14:00-15:15	😊 整理券14:45 ヨガ(心) 村島 公子 15:30-16:30		15:00		
16:00		ジュニアダンス 入門クラス 16:00-16:45	幼児クラス ひよこ-10級 15:30-16:45			こどもスイミング 幼児クラス 15:30-16:45				😊 整理券15:15-15:55 シンブリーエアロ 中村 尚美 15:15-15:55						こどもスイミング 17級-5級 15:15-16:30	変更 整理券13:30 ボディコンバット60 小加部 洋明 14:15-15:15		16:00		
17:00		ジュニアダンス Kids I 16:45-17:45	こどもスイミング 初心クラス 16:45-18:00			こどもスイミング 初心クラス 16:45-18:00		チアダンス キッズ 17:00-18:00			ジュニアダンス Kids I 16:45-17:45	こどもスイミング 初心クラス 16:45-18:00				こどもスイミング 上級クラス 16:15-17:30	コリオMIX初級 福井 真由美 16:45-17:30		17:00		
18:00	整理券17:30 ワークアウトエアロ 組橋 秀代 18:15-19:00	ジュニアダンス Kids II 17:50-18:50	こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 17:45-19:00	シェイブステップ 及川 祐樹 18:15-19:00		こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 17:45-19:00	整理券17:30 シェイブエアロ 村井 幸 18:15-19:00	チアダンス ジュニア 18:00-19:00		整理券17:30 シェイブエアロ 樋渡 朋子 18:15-19:00		ジュニアダンス Kids II 17:50-18:50				こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 17:45-19:00			スイミング トレーニング60 18:30-19:30	スイミングトレーニング 18:15-18:45	18:00
19:00	😊 整理券18:30 ヨガ(体) (ヴィンヤサフロー) 羽根 愛和 19:15-20:15	ジュニアダンス Kids III 18:55-19:55	😊 アクアピクス 榎井 紋子 19:15-19:45	整理券18:30 シェイブエアロ 及川 祐樹 19:15-20:00		😊 整理券18:30 ボディパンプ45 (TB) 小加部 洋明 19:15-20:00	😊 整理券18:30 ボディパンプ45 (TB) 小加部 洋明 19:15-20:00			整理券18:30 ボディコンバット45 原田 龍 19:15-20:00		ジュニアダンス Kids III 18:55-19:55								19:00	
20:00	整理券19:45 メガダンス45 よっしー 20:30-21:15		😊 クロール初級 20:00-20:30	整理券19:30 ボディアタック45 YUI 20:15-21:00	ZUMBA 山下 久美子 20:15-21:00	😊 整理券19:30 ヨガ(体) (コアバランス) 永尾 千里 20:15-21:15	😊 整理券19:30 ヨガ(体) (コアバランス) 永尾 千里 20:15-21:15		変更 背泳ぎ初級 20:45-21:15	整理券19:30 ボディパンプ60 田崎 大輔 20:15-21:15		変更 バタフライ初級 20:00-20:30	営業のご案内						20:00		
21:00	整理券20:45 ボディコンバット45 棚田 裕信 21:30-22:15		変更 平泳ぎ初級 20:45-21:15	整理券20:30 ボディジャム60 武内 裕次郎 21:15-22:15		※ 8月バタフライ 9月クロール	整理券20:45 ZUMBA エーデル 21:30-22:15			😊 整理券20:45 ヨガ(心) 村島 公子 21:30-22:15		変更 スイミングトレーニング 20:45-21:15	月～木曜日／10:00～23:00						21:00		
22:00													土・日・祝／10:00～20:00						22:00		
	【スタジオプログラムご参加の皆様へ】													休館日／毎週金曜日						22:00	
														電話番号／0745－69－9303						22:00	
23:00	●整理券配布時間の記載がないクラスは、開始10分前までにギャラリー及び通路の床面表示番号に並んでお待ちください。 ●ステップ台を使用しないプログラムは第1スタジオ50名・第2スタジオ25名、ステップ台を使用するプログラムは第1スタジオ40名定員です。 ●ギャラリーや通路でお待ちの際は大声での会話を控え、他のお客様のご迷惑とならないようご協力をお願いいたします。 ●スケジュール変更時は館内掲示・HPをご確認ください。																			23:00	
																			 地域総合スポーツクラブ ウェルネス新庄		23:00

◆スタジオプログラム◆													
カテゴリー	プログラム名	プログラム内容	難 度					強 度					
エアロビクス系有酸素	シンプリーエアロ	エアロビクスの基本動作を覚えて動いていきます。 エアロビクス・運動の初心者の方にもおすすめです。	★	★				★					
	シェイプエアロ	「歩く」を基本にエアロビクスの動作を繰り返します。 足や腰に負担の少ない運動で、汗をかきましょう。	★	★	★			★	★	★			
	ワークアウトエアロ	「走る」「跳ねる」を組み合わせたエアロビクスのクラスです。 足や腰の負担を抑えたプログラムで、運動効果が高いクラスです。	★	★	★	★		★	★	★	★		
	シェイプラテン	ラテンの動作をエアロビクスに取り入れたクラスです。 ラテン特有の動きで、普段使わない筋肉を動かし、汗をかきましょう。	★	★	★			★	★	★			
	シンプリーステップ	ステップ台の昇降運動が初めての方へお勧めのクラスです。 簡単な踏み台昇降運動を行い、楽しみながら汗をかきましょう。	★	★				★	★				
	シェイプステップ	基本のステップパターンに慣れてきた方にお勧めのクラスです。 基本的な踏み台昇降運動をしながら、動きのコンビネーションを楽しみましょう。	★	★	★	★		★	★	★			
	ボディアタック	全身を使って簡単な動作を音楽に合わせて行います。 シンプルな動きで運動強度や運動量が極めて高い、有酸素運動のクラスです。	★	★	★			★	★	★	～	★	
格闘技系有酸素	ボディコンバット	世界中の格闘技をベースにした全身のシェイプアップクラスです。日常では体感したことのないほど汗をかけるので、ストレス発散したい方にお勧めです。	★	★	★	★		★	★	★	～	★	
ダンス系有酸素	ボディジャム	最高の音楽と様々なダンスの振り付けで、汗をかくことが楽しいと感じることのできるカーディオワークアウトです。	★	★	★	★		★	★	★	～	★	
	メガダンス	ラテン・HIPHOP・ジャズをベースに様々なダンスジャンルを楽しめるダンスフィットネスクラスです。ダンス初心者の方でも楽しんで頂けます。	★		～			★	★		～		★
	ZUMBA ZUMBA GOLD	パーティを楽しむ感覚で、音に合わせて気持ちよく自由に体を動かすラテン系のダンスフィットネスクラスです。	★	～	★			★	～	★			
	コリオMIX初級	最新流行のヒット曲に振りをつけて踊っていく、プレコリオ(振付が決まっている)のレッスンです。	★	★	★			★	★	★			
筋トレ	ボディパンプ	バーベル(重り)を使用した筋カトレーニング系です。音楽に合わせてトレーニングするので、楽しくエクササイズにチャレンジできます。	★	★				★		～			★
	ボディパンプ45TB	腕を含めた全身をトレーニングする時短とファンクショナルトレーニングに特化したクラスです。日常動作やスポーツのパフォーマンス向上を目指します。	★	★				★	★		★	★	★
	コアクロス	自分のベース・強度でエクササイズを行うことが出来ます。 体の中心となる、体幹部分(コア)を集中的に鍛えることで、様々な運動機能が高められるプログラムです。	★					★		～			★
心身筋の調整	ボディバランス	太極拳・ヨガ・ピラティスをベースにしたクラスです。 ※ボディバランスのFX(フレキシビリティ)はストレッチがメインのクラス構成でST(ストレングス)はトレーニングがメインのクラス構成です。	★	★				★	★	★			
	ヨガ(体)	ココロとカラダのバランスを整え、姿勢改善やバランス向上、シェイプアップ、筋力アップを目的としたヨガクラスです。	★	★				★	★				
	ヨガ(体) ヴィンヤサフロー	代謝が上がりやすいポーズを中心に行います。骨盤調整や筋力アップを目指します。	★	★				★	★				
	ヨガ(体) コアバランス	姿勢を整えるための体幹筋力や柔軟性アップを目指します。ぶれない体と心をつくります。	★	★				★	★				
身体調整	ヨガ(心)	じっくりと筋肉の緊張をほぐしながら、ココロとカラダの休息と質の良いリラクゼーションを得るヨガクラスです。	★					★					
	ヨガ(心) リンパフロー	筋肉のこりをほぐして血液やリンパの循環を促進し、元気で若々しい身体づくりを目指します。	★					★					
	オリジナルケア	体幹トレーニングとストレッチで身体のバランスを整えます。	★					★					
カルチャー	太極拳	中国古来の武術をもとにした運動で足腰を強化します。	★	★				★	★	★			
◆プールプログラム◆													
スキルプログラム	クロール初級	始めての方から、クロール25m完泳を目標とするクラスです。	★					★					
	各種目初級	各種目(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)25m泳ぐことを目標とするクラスです。	★	★				★					
	スイム中級	4泳法のトレーニングを行う中級クラスです。	★	★	★	★		★	★	★			
	スイミングトレーニング	インターバル方式を用いた有酸素運動のトレーニングです。	★	★	★			★	★	★	★	★	★
アクアプログラム	ストレッチ&ウォーク	筋肉を伸ばし、いろいろな歩き方でゆっくり、しっかり歩きます。	★					★	★				
	ウォーク&ジョグ	水の中を歩いたり、走ったり、跳んだりして心肺機能を高めます。	★					★	★	★			
	アクアビクス AQUA ZUMBA	水中で音楽に合わせて、全身を楽しく大きく動かします。	★	★				★	★	★			

プログラムカテゴリー・強度・難易度の目安

					難 度	強 度
★					どなたでも	😊 どなたでも
★	★				運動へのチャレンジ	運動に慣れてきた
★	★	★			音楽に合わせて動く	心拍数の向上を体感できる
★	★	★	★		2,3回入って動きに慣れる	心肺機能を向上させる
★	★	★	★	★	何回か参加してクラスに慣れる	激しい運動を体感できる

●プログラム担当者の代行やクラス変更は施設内代行掲示板、またはホームページをご確認ください。

●マスク着用は任意となりますが、待機中及びクラス参加時は大声での会話を控え、お客様同士の適度な距離を保ち、他のお客様へのご迷惑とならないよう、ご協力をお願いいたします。

●定員制のスタジオプログラムは整理券が必要です。(45分前に配布いたします)整理券配布時間の記載がないプログラムはクラス開始10分前を目安にギャラリーでお待ちください。

●クラス開始10分前を目安に整理券の番号順にスタジオへご入場いただきます。インストラクターが入場を案内し、整理券番号をお呼びした際待機機場所にいらっしやらない場合は次の番号の方を先に入場させていただきます。

●クラスの途中入退場は、お客様ご自身の体への負担が大きく、危険なため緊急の場合を除き禁止させていただきます。

●クラスで使用する備品をインストラクターの指示なく片付ける行為は、他のお客様のご迷惑となりますのでお控えください。
使用した備品は必ず消毒を完了してから片付けていただきますようご協力をお願いいたします。

●担当インストラクターの指示に従い行動いただきますようお願いいたします。