

2026年1月5日～3月31日

タイムスケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金	土曜日		日曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00														10:00
10:30～11:00		10:20～10:50 クロール・平泳ぎ (初級)		10:30～10:45 基本功			10:30～11:00 オジガル健康体操 田林 みずえ							11:00
リズム＆ストレッチ 平田 美保		田林 みずえ		10:45～11:30 太極拳 南波 奈美枝			11:15～11:30 ハワイアンフラ 松田 よしえ							12:00
11:15～11:30 簡短筋トレ 新田 ひろみ				11:45～12:25 シングリーエアロ 平田 美保			11:30～12:15 太極拳 南波 奈美枝							13:00
11:45～12:30 ボディバランス 45※FX 藤本 幸代				13:00～13:30 バタフライ・平泳ぎ (初級)			12:30～12:45 コアクロス15 平田 美保							14:00
13:00～13:45 オリジナルエアロ 藤本 幸代		13:00～13:30 ウォーク&ヨガ 森下 即子		13:00～14:00 ボディバランス 堤 多佳子		13:00～13:30 コンディショニング 福神 知絵		13:00～13:45 オジガル健康体操 平田 美保						15:00
13:45～14:15 アクアヌードル 田林 みずえ		13:45～14:30 スイミング (中級)		13:45～14:30 ヨガ (心)		13:45～14:15 アクアベル 渡辺 沙耶香		13:45～14:15 エクストリーム55 45 平田 美保						16:00
14:00～14:45 メガダンス30 平田 美保		14:15～15:00 シェイプステップ 平田 美保		14:45～15:30 ボディパンプ45 新田 ひろみ		14:45～15:30 ボディコンバット30 鳥居 寿行		14:00～14:45 エクストリーム55 45 平田 美保						17:00
15:00～15:30 ASUWAサークル 新田 ひろみ		15:15～16:00 ヨガ (体)		15:15～16:00 ヨガ (体)		15:00～15:30 ボディコンバット30 鳥居 寿行		15:00～15:30 ボディコンバット30 鳥居 寿行						18:00
16:00														19:00
17:00														20:00
18:00														21:00
19:00														22:00
20:00														
20:30～21:15 ボディコンバット45 堤 多佳子		19:15～19:45 おまかせ水泳 堤 多佳子		19:15～19:45 ボディコンバット30 下畠 美穂		19:30～20:00 クロール・背泳ぎ (初級)		19:30～20:15 オリジナルステップ 平田 美保		19:30～20:15 ボディパンプ45 鳥居 寿行				
19:30～20:15 ボディジャム45 藤本 幸代				20:00～20:45 オリジナル 機能改善クラス 下畠 美穂		20:10～20:55 スイミング (中級)		20:00～20:45 マスターZスイム (初中級)		20:30～21:15 メガダンス45 湯上 昌哉				
21:00				20:30～21:15 ボディコンバット45 堤 多佳子				20:30～21:15 ボディバランス 45※ST 藤本 幸代						
22:00														

ストレッチボール
定員:15名
整理券配布:10:00～

定員:15名
バランスボールを
使ったクラスです。
整理券配布:12:00～

1月第1週目の
み15分間のテッ
クを行います。

1月第1週目のみ
15分間のテック
を行います。

1月 背泳ぎ
2月 平泳ぎ
3月 バタフライ

大人向け少人数制ス
クールです。心肺機
能・下半身強化のため
のファンクショナルトレ
ーニングです。

井原市芳井健康増進福祉施設
あすわ
ASUWA

☆スタジオ・プールプログラムのご案内☆

井原市芳井健康増進福祉施設 **あすわ**



スタジオプログラム

【レズミルズ】

プログラム名	時間	対象	強度	難易度	内 容
ボディパンプ (定員30名)	30分	全ての方	★★	★	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行い、全身をシェイプアップするプログラムです
	45分				
ボディコンバット (定員35名)	30分		★★★	★★	エネルギッシュな音楽に格闘技の動作を振り付けた、シェイプアップやストレス解消に効果的なグループエクササイズです。
	45分				
ボディバランス (定員32名)	45分		★★	★★	太極拳・ヨガ・ピラティスをベースに、呼吸法を取り入れた心と身体の調和を図るプログラムです。 ST:体幹トレーニング中心、FX:ストレッチ中心
	60分				
ボディジャム (定員35名)	45分		★★	★★	様々な種類のダンスの要素を取り入れたクラスです。楽しく踊って汗を流し、脂肪燃焼しましょう！

【ラディカル】

プログラム名	時間	対象	強度	難易度	内 容
エクストリーム55 (定員32名)	30分	全ての方	★★	★	ステップ台と自重による負荷で、下半身を中心にエクササイズを行います。高強度でありながらも時間を忘れて楽しめる、究極のシェイプアッププログラムです。
	45分				
メガダンス (定員35名)	30分		★★	★★	様々なダンスマスクをベースにし、ダンスの楽しさを体感できるカーディオエクササイズです。
	45分				

【トレーニング】

プログラム名	時間	対象	強度	難易度	内 容
コアクロス (定員25名)	15分	全ての方	★~★★★	★	体幹部(コア)・背中・臀部のトレーニングにより身体を機能的に使い、筋力向上と姿勢改善、怪我の予防を図るプログラムです。
	15分				
簡短筋トレ (定員30名)	15分		★~★★★	★	バーベルやダンベルを使って短時間で筋力トレーニングするクラスです。
	30分				
ASUWAサーチット (定員35名)	45分		★~★★★	★	シンプルな動きの有酸素運動と自重でのトレーニングを組み合わせたサーチットトレーニングです。ジャンプの動きやジョギングの動きなどを含むクラスです。
オリジナル機能改善クラス (定員32名)			★~★★★	★	プチトレーニングで筋肉を活性化させ、ストレッチで関節の可動域を広げるクラスです。

【エアロビクス】

プログラム名	時間	対象	強度	難易度	内 容
リズム&ストレッチ(定員35名)	30分	初心	★	★	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。
シンプリーエアロ(定員35名)	40分	初心	★	★	基本動作を繰り返し、体力づくりをしながらエアロビクスに慣れていただくクラスです。
オリジナルエアロ(定員35名)	45分	中級	★	★★	各インストラクターのオリジナルメニューによるエアロビクスのクラスです。

【ステッププログラム】

プログラム名	時間	対象	強度	難易度	内 容
シンプリーステップ(定員32名)	40分	初級	★	★	ステップエクササイズの基本動作を紹介する導入クラスです。
シェイプステップ(定員32名)	45分	中級	★★	★★	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。 動きのコンビネーションを楽しんでいただけます。
オリジナルステップ(定員32名)	45分	中級	★★	★★	各インストラクターのオリジナルメニューによるステップのクラスです。

【ダンス】

プログラム名	時間	対象	強度	難易度	内 容
ZUMBA (定員35名)	45分	全ての方	★~★★★	★★	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。心肺機能を向上させ、多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼効果が期待されます。楽しい音楽でどなたでも楽しくご参加いただけます。

【健康維持増進・カルチャー】

プログラム名	時間	対象	強度	内 容
オリジナル健康体操 (バランスボール)(定員15名)	45分	全ての方	★	バランスボール使用し、体幹部やカラダの機能改善をしていくクラスです。
オリジナル健康体操 (ストレッチボール)(定員15名)	30分		★	ストレッチボール使用し、身体の歪みなど改善していくプログラムです。
オリジナルボーティンシャツ (ピラティス)(定員20名)	45分		★	マットを使って、呼吸に合わせ身体をしなやかに動かします。骨格を整え、心身ともにリフレッシュを目指し、年齢・運動経験に関係なく楽しめるピラティスのクラスです。
太極拳(定員35名)	45分		★	中国古来の武術をもとに、ゆっくりとした動きで呼吸を整え、健康増進につなげます。
ハワイアンフラ(定員35名)	45分		★	優しいフラのリズム。無理なくできるステップを楽しみながら、下半身のシェイプアップにもおすすめです。
ヨガ(体)(定員35名)	45分		★	シンプリーヨガからストレッチのカテゴリーを減らした、脚や体幹のトレーニングを目的としたクラスです。
ヨガ(心)(定員35名)	45分		★	シンプリーヨガからストレングス、バランスのカテゴリーを減らし、心身のリラックスを目的としたクラスです。
コンディショニング (定員15名)	30分		★	ストレッチボールやバランスボールを使い、リラックスしながら身体を整えるクラスです。

【プールプログラム】

【どなたでもご参加いただけるプログラム】

プログラム名	時間	内 容
アクアヌードル(定員20名)	30分	ヌードルという浮遊具を使って心地よく筋肉を刺激し、また浮力をを利用して全身をリラックスさせていきます。
サキソエクササイズ1(定員35名)	30分	音楽を使用し、水中で有酸素運動と筋力トレーニングを複数セット行い、体力の向上を行います。
ウォーク&ジョギング(定員35名)	30分	音楽を使用し、水中で楽しくウォーキングとジョギングを行います。
アクアピクス(エゾノイ)	30分	水中で行うエアロピクスで水の特性を感じながら音楽に合わせて楽しく動きます
アクアピクス(エゾノイ)	30分	水中で行うエアロピクスで脂肪燃焼効果を最大限に引き出します
アクアベル(定員15名)	30分	アクアベルを使い水中での筋力トレーニングで引き締めた身体づくりを目指します

【泳ぎを習得したい方のためのプログラム】

プログラム名	時間	内 容
おまかせ水泳(初級)	30分	楽しく様々な泳法を基礎から学びましょう！！
クロール(初級)	30分	
背泳ぎ(初級)		各泳法が初めての方に呼吸法や浮き方などの導入練習を行います。
平泳ぎ(初級)		
バタフライ(初級)		
スイミング(中級)	45分	4泳法を月ごとに順番に練習していくクラスです。
マスターズスイム(初中級)	45分	泳ぎになれた方のためのクラスです。クラスのレベルに合わせてメニュー提供を行います。

«お願い»

※無理をせずご自身の体力にあったクラスを選びましょう。

※途中入退場は大変危険です。他の会員様への迷惑にもなりますので、ご遠慮ください。

※円滑に水分補給を行っていただくためにペットボトル等の飲み物の準備をお勧めいたします。

«ご案内»

※祝日は、プログラムが変更となります。別途ご案内させていただきます。

※都合により、プログラム、担当者が変更になる場合がございます。