

2025年3月1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									休 館 日					10:00	
10:30~11:00	スタジオ リジナル健康体操 田林 みずえ	プール ストレッチポール 定員:15名 ボール貸出:11本	スタジオ 10:30~10:45 基本功		スタジオ 10:30~11:30 ハワイアンフラ 松田 よしえ		スタジオ 10:30~11:00 リズム&ストレッチ 平田 美保	プール 10:20~10:50 クロール・背泳ぎ (初級) 田林 みずえ			スタジオ 子ども バレエ教室 (有料)				11:00
11:00			10:45~11:30 太極拳 南波 奈美枝	ベビー スイミング スクール		11:15~11:30 練功十八法						ベビー スイミング スクール			12:00
11:15~12:00	ボディバランス 45※FX 藤本 幸代		11:45~12:25 シンプリーステップ 平田 美保		11:45~12:25 シンプリエアロ 平田 美保		11:30~12:15 太極拳 南波 奈美枝				11:45~12:30 ボディステップ (有料)				12:00
12:00		12:15~12:30					12:30~12:45 コアクロス15 平田 美保								13:00
12:15~12:30	簡短筋トレ 新田 ひろみ		13:00~13:30		13:00~13:30 コンディショニング 福神 知絵		13:00~13:45 ヨガ (心) 三宅 美香子	13:00~13:30 ウォーク&ジョグ 森下 即子			13:00~13:45 リジナルボディコンバット (ピラティス) 藤本 幸代				13:00
13:00	13:00~13:45 シェイプステップ 平田 美保	13:00~13:30 サーキットエクササイズ1 森下 即子	13:00~13:45 ボディバランス 45※ST 田林 みずえ	13:00~13:30 バタフライ・平泳ぎ (初級) 堤 多佳子	13:00~13:30 コンディショニング 福神 知絵	13:00~13:30 アクトクス(インジョイ) 平田 美保	13:00~13:45 ヨガ (心) 三宅 美香子	13:00~13:30 ウォーク&ジョグ 森下 即子			13:00~13:45 リジナルボディコンバット (ピラティス) 藤本 幸代				14:00
14:00		13:45~14:15	14:00~テック 田林 みずえ	13:45~14:30 バタフライ (中級) 堤 多佳子	13:45~14:30 ヨガ (心) 福神 知絵	13:45~14:15 アクアヌードル 渡辺 沙耶香	14:00~14:45 エクストリーム45 45 平田 美保	13:45~14:15 アクトクス(シェイプ) 藤本 幸代			14:00~14:30 ボディコンバット30 堤 多佳子	ジュニア スイミング スクール			14:00
14:00	14:00~14:45 オリジナルエアロ 藤本 幸代		14:15~14:45 メガダンス30 平田 美保		14:45~15:30 ボディパンプ45 新田 ひろみ		15:00~15:30 ASUWAサーキット 新田 ひろみ				14:45~15:30 ボディジャム45 藤本 幸代				15:00
15:00			15:00~15:30 ボディコンバット30 鳥居 寿行								15:45~16:30 ZUMBA TOSHIHIRO	ジュニア スイミング スクール			15:00
15:00	15:00~15:30 コアクロス 新田 ひろみ										16:45~17:45 ヨガ (体) 三村 典子	ジュニア スイミング スクール			16:00
16:00															16:00
17:00	ジュニア ダンス スクール	ジュニア スイミング スクール	利	ジュニア スイミング スクール	利	ジュニア スイミング スクール	利	ジュニア スイミング スクール		利					17:00
18:00	ジュニア ダンス スクール	ジュニア スイミング スクール	利	ジュニア スイミング スクール	利	ジュニア スイミング スクール	利	ジュニア スイミング スクール		利					17:00
19:00															18:00
19:15~20:15	ボディパンプ 鳥居 寿行	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) 堤 多佳子	19:15~20:00 オリジナルエアロ 平田 美保	20:00~20:45 マスターズスイム (初中級) 山口 能史	19:15~19:45 ボディジャム30 藤本 幸代	19:30~20:00 バタフライ・平泳ぎ (初級) 山口 能史							20:00
20:00			20:00~20:45 オリジナル 機能改善クラス 下畠 美穂	20:15~21:00 バタフライ (中級) 堤 多佳子	20:15~21:00 メガダンス45 湯上 昌哉		20:00~20:45 ボディバランス 45※ST 藤本 幸代								20:00
21:00	20:30~21:15 ボディコンバット45 堤 多佳子		21:00~21:45 ヨガ (体) 三村 典子		21:15~22:00 リジナルボディコンバット (ピラティス) 湯上 昌哉										21:00
22:00	21:30~22:00 エクストリーム45 30 鳥居 寿行														22:00
23:00															23:00

3月2日(日) 13:15~14:00
ボディジャム45 藤本
3月9日(日) 13:15~14:00
ツールエクササイズ 新田
3月16日(日) 13:15~14:00
休講
3月23日(日) 13:15~14:00
メガダンス45 平田
3月30日(日) 13:15~14:00
メガダンス45 平田

3月2日(日) 藤本
3月9日(日) 新田
3月16日(日) 休講
3月23日(日) 平田
3月30日(日) 平田

3月6日(木) 21:00~21:45
ピラティスビューティー体験会
3月13日(木) 21:00~21:30
ショートエアロ30 藤本
3月27日(木) 21:00~21:45
オリジナルステップ 平田



☆スタジオ・プールプログラムのご案内☆



スタジオプログラム

【レスミルズ】

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					
	60分					
ボディコンバット (定員35名)	30分		★★★★	★★		エネルギー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					
	60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		
ボディジャム (定員35名)	30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！		
	45分					

【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		★★	★★		様々なダンススタイルをベースにし、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。	
	30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。
ツールエクササイズ (定員20名)	30分		★~★★★	★		有酸素運動とボールやチューブを使用して筋力トレーニングを行うプログラムです。
ASUWAサーキット (定員35名)	30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キ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)	45分		★~★★★	★		プッ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。
ショートエアロ(定員35名)	30分	全ての方	★★	★	シンプルなステップを合わせた有酸素運動とハイインパクトな動きを合わせたクラスです。
シンブリーエアロ(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
シンブリーステップ(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。

【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	難易度	内容
リジナル健康体操 (ストレッチボール)(定員15名)	30分	全ての方	★	★	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。(ストレッチボール貸出11本)
リジナル健康体操 (ピラティス)(定員20名)	45分		★	★	マットを使って、呼吸にあ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 60分		★	★	シンブリーヨガからストレッチの κατηγο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		★	★	シンブリーヨガからストレンクス、バランスの κατηγο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。 (ストレッチボール貸出11本)

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、また浮力を利用して全身をリラックスさせていきます。
サーキットエクササイズ 1(定員35名)	30分	音楽を使用し、水中で酸素運動と筋力トレーニングを複数セットを行い、体力の向上を行います。
ウォーク&ジョグ(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。
アクアビクス(ロングジョイ) (定員35名)	30分	水中で行うエアロビ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。
アクアビクス(シェイプ) (定員35名)	30分	水中で行うエアロビクスで脂肪燃焼効果を最大限に引き出します

【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！！
	45分	
クロール(初級)	30分	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。
背泳ぎ(初級)		
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。他の会員様へのご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。