

# 2023年 4月～6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。

\*ファン系クラスは定員制です。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	※ 週替わり 9:45～10:15	プール初心者教室 9:45～10:15	スイミング中級 9:45～10:30	スイミング初級 9:45～10:30	プール初心者教室 10:00～10:30		
	村田	大島	阿部	鈴木	大島		
11:00	プール初心者教室 10:30～11:00	スイミング初級 10:30～11:15	スイミングトレーニング 10:45～11:30	アクアピクス45 10:45～11:30	スイミング初級 10:45～11:30		
	恩田	大島	鈴木	村田	恩田		
12:00	スイミング初級 11:15～12:00	スイミング中級 11:30～12:15	アクアピクス30 11:45～12:15	平泳ぎ初級 11:45～12:30	スイミング中級 11:45～12:30	プール初心者教室 11:30～12:00	スイミング初級 11:30～12:00
	阿部	阿部	村田	鈴木	荒川	阿部	荒川
13:00	バタフライ初級 12:15～13:00	平泳ぎ中級 12:30～13:15	プール初心者教室 12:30～13:15	スイミング上級 12:45～13:30	スイミング上級 12:45～13:30	スイミング初級 12:15～12:45	スイミング中級 12:15～13:00
	阿部	山田	鈴木	山田	荒川	大島	山田
14:00	バタフライ中級 13:15～14:00		スイミング初級 13:30～14:15	マスターズ 13:45～14:30		平泳ぎ初級 13:00～13:30	スイミング上級 13:15～14:00
	鈴木		阿部	山田		山田	スタッフ
15:00	※ 週替わり 第1・3・5週 オリジナル水中運動						
16:00	第2・4週 ストレッチ&ウォーク						
17:00							
18:00							
19:00	プール初心者教室 19:00～19:30	スイミング中級 19:00～19:45	オリジナル水中運動 19:00～19:30	バタフライ初級 19:00～19:45	オリジナル水中運動 19:00～19:30		
	荒川	山田	加藤	荒川	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	オリジナル水中運動 19:45～20:15	スイミング上級 20:00～20:45	スイミング初級 19:45～20:15		スイミング中級 19:45～20:15		
	渡邊	山田	加藤		加藤		
21:00	スイミング初級 20:30～21:00		スイミング中級 20:30～21:00		スイミングトレーニング 20:30～21:15		
	加藤		加藤		山田		
22:00							
23:00							

## 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

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・筋カ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。

ファン系クラスは定員が30名です。

### 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）

名称	時間	強度	内容
マスターズ	45分	★★★★★	心肺機能向上、泳カ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、ノーブレイクローリング・背泳ぎキック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。
- ・プールエリア内を常時換気を行います。
- ・プール内での会話は周りの方へのご配慮をお願いいたします。

安全の為プログラムの途中入退場はご遠慮ください。

# 2023年 4月～6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
<b>配布時間</b>							
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	インナートレーニング 9:30~10:15 原	シンブリーエアロ 9:30~10:15 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 9:45~10:30 月岡	シンブリーヨガ45 9:45~10:30 恩田	
	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 11:00~11:45 皆川	シンブリーステップ 11:00~11:45 武市	サーキット 11:00~11:45 月岡	ボディパンブテック 11:00~11:15 ボディパンブ30 11:30~12:00 恩田	シェイプエアロ 10:30~11:15 永島
12:00							ヨガ 11:45~12:30 中村
	健康体操ベルビック 12:15~13:00 村田	ボディコンバット45 12:15~13:00 五百部	シェイプエアロ 12:15~13:00 皆川	ボディパンブ45 12:15~13:00 関口	ボディジャムテック 12:15~12:30 ボディジャム30 12:45~13:15 五百部	ボディコンバット45 12:30~13:15 五百部	ボディパンブ 13:00~14:00 荒川
14:00	バレトン 13:30~14:15 永島	ポップピラティス 13:30~14:15 大類		ボディコンシャス 14:00~14:45 鈴木(静)	ボディコンシャス 13:45~14:30 永島	土日第二部 14:00~最終レッスンまで	
	ズンバ 14:45~15:45 小林	ボディジャム45 14:45~15:30 五百部		ボディコンシャス 14:00~14:45 鈴木(静)	ボディパンブ45 15:00~15:45 関口	健康体操ベルビック 15:30~16:15 岡本	ボディアタック45 14:30~15:15 矢田部
<b>配布時間</b>							
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~		大類 最終レッスンまで	
17:00	(無料)ポールストレッチ 16:15~16:45 スタッフ						ボディジャム 15:45~16:45 丸山
		(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 16:45~17:30 月岡	ボディコンバット 17:15~18:15 丸山
18:00			(無料)ポールストレッチ 17:45~18:15 スタッフ			ヨガ(work out) 18:00~18:45 大類	
	ボディバランス45 18:45~19:30 矢田部			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45 19:15~20:00 関口
★ 祝日営業（9:00~21:00）の場合、上記プログラムまで実施 ★							
20:00		メガダンス 19:30~20:30 小林					
	ヨガ 20:00~20:45 月岡		ボディコンバット45 20:00~20:45 丸山	ボディコンシャス 20:00~20:45 永島	ヨガ 20:00~20:45 大類		
21:00							
	ボディパンブ45 21:15~22:00 荒川		ボディジャム45 21:15~22:00 丸山	ボディパンブ45 21:15~22:00 荒川			
22:00							
23:00							

## スタジオプログラム

調整系	名称	定員	時間	強度	内容
調整系	ゆらぎ体操	45名	45分	☺	寝たまのカラダに「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	45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。
	シンブリーヨガ	45名	45分	☺	ヨガのポーズを正確に、丁寧にやる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。
	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。フェイスタルをご持参ください。
エアロ系	NEW リズム&ストレッチ	45名	30分	☺	初めてエアロビクスをする方に楽しさを覚えていただくためのクラスです。
	シンブリーエアロ	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ていない方や体力に自信のない方におすすめです。
	NEW シンブリーステップ	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。
LesMILLS	ボディパンブ	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。
	NEW ボディパンブテック	40名	15分	☺	ボディパンブ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。
	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。
	NEW 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。
RADICAL	メガダンス	45名	60分	★~★★	ラテン・ヒップホップ・レゲトンなど、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	★
カルチャー系	ズンバ	45名	45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。
	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	45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~	★	リラクゼーションを目的とし、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。
	ヨガ (work out)	45名	60分	★~★★	ヨガに筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせたプログラムです。しっかり汗を流す燃焼系ヨガ。
NEW	サーキット	45名	45分	★~★★	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせより効果的に持久力と筋力を高めます。
	バレトン	45名	45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	45名	45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・有酸素運動を組み合わせたプログラムです。

### 【プログラムについて】

- 低強度プログラムにて実施いたします。
- 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

- レッソンは定員45名となります。(ポールストレッチ28名、ボディパンブ、シンブリーステップ40名)
- 必ずマスクまたはネックゲイターを着用にてご参加ください。マウスシールド、フェイスシールドは不可。
- 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。
- 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。
- レッスン中換気の為、3回程度ドアの開閉を行います。