

2022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。

*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	スイミング初級 9:45~10:30 阿部	プール初心者教室 9:45~10:15 恩田	オリジナル水中運動 9:45~10:15 村田	スイミング初級 9:45~10:30 鈴木	プール初心者教室 10:00~10:30 恩田		
	※ 週替わり 10:45~11:15 村田	スイミング初級 10:30~11:15 大島	スイミング中級 10:30~11:15 阿部	平泳ぎ初級 10:45~11:30 鈴木	スイミング初級 10:45~11:30 恩田		
12:00	スイミング中級 11:30~12:15 阿部	※ 週替わり 11:30~12:00 吉田	スイミング上級 11:30~12:15 阿部	アクアピクス45 11:45~12:30 村田	スイミング中級 11:45~12:30 荒川		スイミング初級 11:30~12:00 荒川
	平泳ぎ中級 12:30~13:15 山田	スイミング中級 12:15~13:00 阿部	プール初心者教室 12:30~13:00 鈴木	バタフライ初級 12:45~13:30 山田	スイミング上級 12:45~13:30 荒川	プール初心者教室 12:30~13:00 大島	スイミング中級 12:15~13:00 山田
14:00	マスターズ 13:30~14:15 山田	スイミングトレーニング 13:15~14:00 鈴木	スイミング初級 13:15~14:00 大島	バタフライ中級 13:45~14:30 山田		スイミング初級 13:15~13:45 山田	サーキット30 13:15~13:45 吉田
	※ 週替わり 第1・3・5週 アクアピクス30 第2・4週 ストレッチ&ウォーク	※ 週替わり 第1・3・5週 脂肪バイバイ 第2・4週 ウォーク&ジョグ					
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	スイミング初級 19:00~19:30 荒川	脂肪バイバイ 19:00~19:30 吉田	ウォーク&ジョグ 19:00~19:30 吉田	バタフライ初級 19:00~19:45 荒川	スイミング中級 19:00~19:30 加藤		
	★ 祝日営業(9:00~21:00)の場合、上記プログラムまで実施 ★						
20:00	スイミング中級 19:45~20:15 山田	プール初心者教室 19:45~20:15 加藤	スイミング中級 19:45~20:15 加藤	サーキット45 20:00~20:45 吉田	スイミングトレーニング 19:45~20:30 山田		
		スイミング初級 20:30~21:00 加藤	スイミング上級 20:30~21:00 加藤				
21:00							
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	30分~45分	★~★★	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	30分	★	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	30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。	
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	30分~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	☺	初めて泳ぐ方に、水に入る楽しさを知っていただき、ノーブルクロール・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。
- ・《料金》 30分/2,630円(税込) ※都度利用の方は別途プール利用料が必要です。
- ・《対象》 幼児~大人の方まで
- ・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。

2022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）または下足脱ぎ場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	インナートレーニング 9:30~10:15 原	シンプルエアロ 9:30~10:15 原	ヨガ 9:30~10:15 皆川	(無料)ポールストレッチ 9:45~10:15 スタッフ	ヨガ 9:45~10:30 月岡	ボディパンプ45 10:00~10:45 荒川	シェイプエアロ 10:30~11:15 永島
	11:00	太極拳 11:00~11:45 早川(真)	フラエクササイズ 11:00~11:45 マカナ	健康体操ベルビック 11:00~11:45 村田	シンプルエアロ 11:00~11:45 武市	サーキット 11:00~11:45 月岡	
12:00	健康体操ベルビック 12:15~13:00 村田	ヨガ(work out) 12:15~13:00 大類		ボディパンプ45 12:15~13:00 関口	ボディコンバット45 12:30~13:15 五百部	シンプルヨガ 11:30~12:15 恩田	ヨガ 11:45~12:30 中村
	13:00						
14:00	バレトン 13:30~14:15 永島	シェイプエアロ 13:30~14:15 金子			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	
	15:00	ズンバ 15:00~15:45 小林	ボディパンプ45 14:45~15:30 恩田		ボディコンシャス 14:00~14:45 鈴木(静)	ヨガ 15:15~16:00 大類	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				16:00~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	(有料)スポーツリズム トレーニング 16:00~16:45 ※幼児向け				ヨガ 16:45~17:30 月岡	ボディアタック45 15:00~15:45 関口
	18:00	(有料)スポーツリズム トレーニング 17:00~18:00 ※小学生向け	(無料)ポールストレッチ 17:15~17:45 スタッフ				健康体操ベルビック 15:30~16:15 岡本
19:00	ボディバランス45 18:45~19:30 矢田部	ボディパンプ45 18:25~19:00 五百部	健康体操ベルビック 18:45~19:30 岡本	ズンバ 18:45~19:30 永島	ヨガ 18:45~19:30 大類	ボディコンバット45 17:30~18:15 丸山	ボディジャム45 16:00~16:45 丸山
	★ 祝日営業（9:00~21:00）の場合、上記プログラムまで実施 ★						
20:00	ヨガ 20:00~20:45 月岡	メガダンス 19:30~20:15 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 20:00~20:45 永島	ボディバランス45 20:00~20:45 矢田部		
	21:00	ボディパンプ45 21:15~22:00 荒川	ボディアタック45 20:45~21:30 矢田部	ボディジャム45 21:15~22:00 丸山	ボディアタック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	40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	40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。
	シンプルヨガ	40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。
	健康体操ベルビック	40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。
エアロ系	シンプルエアロ	40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	40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きます。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。
	シェイプステップ	休講			
	ワークアウトエアロ	休講			
LesMILLS	ボディパンプ	40名	45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。
	ボディコンバット	40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	40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。
	ボディバランス	40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	40名	45分	★~★★★	ハイインパクト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。
RADICAL	メガダンス	40名	45分	★~★★★	ラテン・ヒップホップ・レグトンなど、様々なダンスを集めたプログラムです。
ダンス系	フラエクササイズ	40名	45分	★	フラダンスを基にしたプログラムです。
	ズンバ	40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。
カルチャー系	太極拳	40名	45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	40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	40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)	40名	45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。
	サーキット	40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	40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。
	(有料)スポーツリズムトレーニング 幼児向け・小学生向け	各15名	幼児 45分 小学生 60分	☺	リズム感を高めることで、運動パフォーマンスを向上させる子供向けのトレーニングです。 ※詳細は館内POPまたはチラシにてご確認ください。また、祝日はお休みとなります。

【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。

スタジオご利用について

- ・レッスンは全て定員40名となります。(ポールストレッチのみ28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、または下足脱ぎ場にて整理券をお受け取りいただき、お名前をご記入ください。
- ・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。