

プログラムタイムスケジュール(2023年10～12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		😊 ウォーク&ジョグ 10:20-10:50	変更 1階受付前 ピラティス 😊 北野 香織 10:45-11:45			😊 1階受付前 シンブリーエアロ 中村 尚美 10:15-10:55 整理券	😊 太極拳(24式) 小谷 早苗 10:15-11:15	😊 ウォーク&ジョグ 10:20-10:50	😊 1階受付前 シェイブラテン 村井 幸 10:15-11:00		😊 ウォーク&ジョグ 10:20-10:50	😊 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 ひよこ-10級 10:00-11:15	😊 1階受付前 メガダンス 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 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	😊 北野 香織 10:45-11:45 変更 整理券			😊 シンブリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45 整理券	10:15-11:15	😊 ベビースイミング 4か月-2歳 11:00-12:00	変更 整理券 😊 ボディバランス45 (ST) 向坂 ひろみ 11:15-12:00		😊 ベビースイミング 4か月-2歳 11:00-12:00	変更 整理券 😊 ボディコンバット 棚田 裕信 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 17級-5級 11:15-12:30	ワークアウトエアロ 西中 良達 12:00-12:45 整理券			11:00		
12:00	変更 整理券 😊 ボディジャム45 小西 由希子 12:30-13:15	😊 シンブリーエアロ 岸野 尚子 12:30-13:10	😊 スイム中級 12:30-13:00	😊 北野 香織 12:00-12:45 変更 整理券			😊 メガダンス45 小西 由希子 12:00-12:45 整理券		😊 背泳ぎ初級 12:30-13:00	😊 ボディコンバット45 小加部 洋明 12:15-13:00 有		😊 アクアピクス 島田 美代子 12:15-12:45 変更 整理券	変更 整理券 😊 ボディアタック45 西窪 駿斗 12:30-13:15		こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 12:15-13:30	ワークアウトエアロ 西中 良達 12:00-12:45 整理券			12:00		
13:00	変更 整理券 😊 シェイブエアロ 中村 尚美 13:30-14:15		😊 アクアピクス 永尾 千里 13:15-13:45	😊 シェイブエアロ 樋渡 朋子 13:00-13:45 変更 整理券			😊 ボディパンフ45 中島 大空 13:00-13:45 整理券	変更 整理券 😊 シェイブエアロ 組橋 秀代 14:00-14:45	😊 アクアピクス45 西薮 眞貴子 13:15-14:00	変更 整理券 😊 ボディジャム45 小西 由希子 13:15-14:00	有	😊 ヨガ教室 (有料) 羽根 愛和 13:00-14:00	😊 平泳ぎ初級 13:00-13:30 整理券		😊 シェイブエアロ 組橋 秀代 13:30-14:15 整理券			こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級 14:00-15:15	ボディアタック45 西窪 駿斗 12:30-13:15 整理券	ボディパンフ 古沢 聡一郎 13:00-14:00	13:00
14:00	変更 整理券 😊 ボディバランス45 (ST) 小西 由希子 14:30-15:15			😊 コアクロス 小加部 洋明 14:00-14:30 変更 整理券			😊 ZUMBA 福井 孝依 14:00-14:45 整理券	😊 シェイブエアロ 組橋 秀代 14:00-14:45		😊 ヨガ(心) 羽根 愛和 14:15-15:00 整理券			😊 ボディジャム45 前川 智美 14:30-15:15 整理券		こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級 14:00-15:15	ボディアコンバット 小加部 洋明 14:15-15:15			14:00		
15:00	変更 整理券 😊 ヨガ(心) (リンパフロー) 永尾 千里 15:30-16:30		😊 こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級 15:30-16:45	😊 ヨガ(心) 羽根 愛和 14:45-15:45			😊 こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級 15:00-16:00		😊 こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級 15:30-16:45	😊 シンブリーエアロ 中村 尚美 15:15-15:55			😊 オリジナルケア 樋渡 朋子 15:30-16:15	😊 こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 15:15-16:30	😊 こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 16:15-17:30	😊 整理券 😊 ヨガ(心) 村島 公子 15:30-16:30		10:00-16:00	15:00		
16:00		ジュニアダンス 入門クラス 16:00-16:45	😊 ジュニアダンス Kids I 16:45-17:45		😊 こどもスイミング 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 ひよこ-10級 15:30-16:45							こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 16:15-17:30	😊 整理券 😊 ヨガ(心) 村島 公子 15:30-16:30			16:00		
17:00		ジュニアダンス Kids I 16:45-17:45	😊 ジュニアダンス Kids I 16:45-17:45		😊 こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級 15:30-16:45		😊 チアダンス キッズ 17:00-18:00	😊 チアダンス ジュニア 18:00-19:00	😊 こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級 15:30-16:45				😊 ジュニアダンス Kids I 16:45-17:45	😊 整理券 😊 ボディジャム45 前川 智美 14:30-15:15		こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 16:15-17:30		😊 整理券 😊 ヨガ(心) 村島 公子 15:30-16:30		17:00	
18:00	整理券17:15 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	😊 ジュニアダンス Kids II 17:50-18:50	😊 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17:15 😊 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	😊 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17:15 😊 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	😊 整理券 😊 ボディコンバット45 棚田 裕信 20:30-21:15	😊 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	😊 整理券 😊 ボディコンバット 組橋 秀代 13:30-14:15		😊 こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 15:15-16:30	😊 整理券 😊 ボディコンバット 組橋 秀代 13:30-14:15	18:00	
19:00	😊 整理券 😊 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	😊 ジュニアダンス Kids III 18:55-19:55	😊 シェイブエアロ 及川 祐樹 19:15-20:00 変更 整理券		😊 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 😊 ヨガ(体) (コアバランス) 永尾 千里 19:15-20:15 変更 整理券		😊 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 😊 ボディパンフ 小加部 洋明 19:15-20:15 変更 整理券		😊 ジュニアダンス Kids III 18:55-19:55 変更 整理券	😊 整理券 😊 ボディコンバット45 棚田 裕信 20:30-21:15 変更 整理券	😊 整理券 😊 ボディコンバット45 棚田 裕信 20:30-21:15 変更 整理券	😊 クロール初級 20:00-20:30			😊 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 😊 ボディコンバット 組橋 秀代 13:30-14:15	19:00	
20:00	😊 整理券 😊 メガダンス45 よっしー 20:30-21:15		😊 背泳ぎ初級 20:00-20:30	😊 整理券 😊 ボディアタック45 YUI 20:15-21:00 変更 整理券	😊 ZUMBA 山下 久美子 20:15-21:00 変更 整理券	😊 アクアピクス 九鬼 光代 20:00-20:30 変更 整理券	😊 整理券 😊 ボディパンフ45 古沢 聡一郎 20:30-21:15 整理券		😊 平泳ぎ初級 20:45-21:15	😊 整理券 😊 ボディコンバット45 棚田 裕信 20:30-21:15 変更 整理券	😊 整理券 😊 ヨガ(心) 村島 公子 20:45-21:30 変更 整理券		😊 整理券 😊 クロール初級 20:00-20:30	営業のご案内					20:00		
21:00	😊 整理券 😊 ボディコンバット45 橋田 英一 21:30-22:15		😊 バタフライ初級 20:45-21:15	😊 整理券 😊 ボディジャム60 武内 裕次郎 21:15-22:15		😊 ※ 10月背泳ぎ 11月平泳ぎ 12月バタフライ	😊 整理券 😊 ZUMBA エーデル 21:30-22:15			😊 整理券 😊 ボディアタック45 橋田 英一 21:30-22:15 変更 整理券			😊 整理券 😊 スイミングトレーニング 20:45-21:15								21:00
22:00	【スタジオプログラムご参加の皆様へ】												営業のご案内			月～木曜日／10:00～23:00			22:00		
23:00	●整理券配布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。(祝日スケジュールは、館内掲示・HPをご確認ください。)																土・日・祝／10:00～20:00			23:00	
																休館日／毎週金曜日					
																電話番号／0745-69-9303					
																 地域総合スポーツクラブ ウェルネス新庄					

◆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	シンブリーエアロ	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。	★	★	★	★		★	★	★	★		
	シェイブラテン	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。	★	★	★			★	★	★			
	シンブリーステップ	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)を使用した筋力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	自分のペース・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。	★					★	～				★
心と身体調整	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。	★					★					
	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。	★	★				★	★				
	ピラティス	体幹の筋肉を鍛え美しい身体のラインを目指します。	★	★				★					
	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。	★					★					
	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。	★	★				★	★	★			
	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。	★	★				★	★	★			
◆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。	★					★	★	★			
	アクアピクス 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。
（2023年10月より変更・・・前クラスの入場後に配布させていただきます。朝一番目のクラスは1階受付前で配布させていただきます。夜一番目のクラスは17:15に配布させていただきます。配布の放送は行いませんのでご注意ください。）
整理券配布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場所にいらっ
しゃ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。