

2024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。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	アクアピクス30 9:45~10:15 村田	スイミング中級 10:00~10:45 阿部	アクアピクス45 9:45~10:30 村田	スイミング初級 9:45~10:30 鈴木			
	プール初心者教室 10:30~11:15 鈴木				プール初心者教室 10:30~11:00 大島	スイミング初級 10:30~11:15 阿部	プール初心者教室 10:30~11:00 荒川
11:00		平泳ぎ中級 11:00~11:45 阿部	スイミング上級 10:45~11:30 鈴木	スイミング中級 10:45~11:30 鈴木	背泳ぎ初級 11:15~12:00 大島	スイミング中級 11:30~12:15 荒川	スイミング初級 11:15~11:45 山田
	スイミング初級 11:30~12:15 恩田	プール初心者教室 12:00~12:30 大島	スイミング初級 11:45~12:30 阿部	脂肪バイバイ 11:45~12:15 村田	スイミング中級 12:15~13:00 荒川	スイミング上級 12:30~13:15 荒川	平泳ぎ初級 12:00~12:45 阿部
12:00			平泳ぎ初級 12:45~13:30 恩田	バタフライ初級 12:30~13:15 山田			
	背泳ぎ中級 12:30~13:15 恩田	スイミング初級 12:45~13:30 大島			スイミング上級 13:15~14:00 荒川		マスターズ 13:00~13:45 山田
13:00	スイミングトレーニング 13:30~14:15 阿部			バタフライ中級 13:30~14:15 山田			
14:00						キッズ☺ スイミング スクール 初心者クラス 14:00~15:00 初級クラス 15:10~16:10 中・上級クラス 16:20~17:20 生徒募集中!! 詳細はチラシを ご確認ください。	
15:00							
16:00			キッズ☺ スイミング スクール 初心者クラス 15:30~16:30 初級クラス 16:40~17:40 中・上級クラス 17:50~18:50 生徒募集中!! 詳細はチラシを ご確認ください。				
17:00							
18:00							
19:00	オリジナル水中運動 19:00~19:30 渡邊	スイミング中級 19:00~19:45 山田	オリジナル水中運動 19:00~19:30 加藤	バタフライ初級 19:00~19:45 荒川	オリジナル水中運動 19:00~19:30 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	スイミング初級 19:45~20:15 荒川	スイミングトレーニング 20:00~20:45 山田	プール初心者教室 19:45~20:15 加藤	バタフライ中級 20:00~20:45 山田	スイミング初級 19:45~20:15 加藤		
	スイミング中級 20:30~21:00 加藤		スイミング上級 20:30~21:00 加藤		マスターズ 20:30~21:15 山田		
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

ファン系 クラス	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	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		休講	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。

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）

泳法 クラス	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2.5m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	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2.5mを泳ぐことを目標としたクラスです。
	背泳ぎ初級/中級	45分	★~★★	初級:背泳ぎの基本を練習します。 中級:背泳ぎのレベルアップを目指します。
	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 ~45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。
- ・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。
- ・毎週水曜日・土曜日キッズスイミングスクール、並びに春・夏休み短期子供水泳教室実施の際には、大変混雑する場合がございます。ご了承ください。

安全の為プログラムの途中入退場はご遠慮ください。

2024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）、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	
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	シンブリーエアロ 9:30~10:15 原	インナートレーニング 9:30~10:30 原	ヨガ 9:30~10:30 皆川	リズム&ストレッチ 10:00~10:30 武市	ヨガ 9:30~10:30 月岡	シンブリーヨガ45 9:45~10:30 恩田	シェイプエアロ&ストレッチ 10:15~11:15	
	太極拳 10:45~11:45 早川(真)	フラエクササイズ 10:45~11:30 マカナ	オリジナルバレエ 10:45~11:45 皆川	シンブリーステップ 10:45~11:30 武市	サーキット 10:45~11:45 月岡	ボディパンプ45 10:45~11:30 恩田	永島	
11:00	ゆる体操 11:45~12:30 マカナ	健康体操ベルビック 12:00~13:00 村田	健康体操ベルビック 12:00~12:45 村田 ※30名	ポップピラティス 12:00~12:45 大類	ボディパンプ45 12:30~13:15 関口	(無料)ボールストレッチ 12:00~12:30 恩田	ヨガ 11:30~12:30 中村	
	バレトン 13:30~14:30 永島	ボディパンプ45 13:15~14:00 関口	健康体操ベルビック 13:00~13:45 村田 ※30名	ポディアタック30 13:00~13:30 関口	ポディコンシャス 13:30~14:30 永島	ポディアタック45 14:45~15:30 矢田部	ポディパンプ 13:00~14:00 荒川	
12:00	ズンバ 14:45~15:45 小林	フローピラティス 14:30~15:30 大類	ポディパンプ45 15:15~16:00 関口	ポディアタック45 14:45~15:30 矢田部	健康体操ベルビック 15:15~16:15 関口	土日第二部 14:00~最終レッスンまで		
	配布時間		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 (有料)スポーツリズム トレーニング 17:00~18:00 ※小学生向け				16:00~最終レッスンまで	
17:00	ポディバランス45 18:45~19:30 矢田部	シェイプエアロ 18:30~19:15 原	健康体操ベルビック 18:45~19:45 岡本	ズンバ 18:45~19:45 永島	ポディバランス45 18:45~19:30 矢田部	ヨガ 16:30~17:30 月岡	ポディアタック45 14:30~15:15 矢田部	
	★ 祝日営業(9:00~21:00)の場合、上記プログラムまで実施 ★							
18:00	ヨガ 19:45~20:45 月岡	メガダンス 19:30~20:30 小林	ポディコンバット45 20:00~20:45 丸山	ポディコンシャス 20:00~21:00 永島	ヨガ 20:00~20:45 大類	ポディコンバット 17:15~18:15 丸山	ポディコンバット 17:15~18:15 丸山	
	ポディパンプ45 21:15~22:00 荒川	ポディアタック45 20:45~21:30 矢田部	ポディパンプ45 21:15~22:00 丸山	ポディパンプ45 21:15~22:00 荒川	ポディアタック 19:00~20:00 関口	ポディコンバット 17:15~18:15 丸山	ポディコンバット 17:15~18:15 丸山	
19:00	★ 祝日営業(9:00~21:00)の場合、上記プログラムまで実施 ★							
	ポディパンプ45 21:15~22:00 荒川	ポディアタック45 20:45~21:30 矢田部	ポディパンプ45 21:15~22:00 丸山	ポディパンプ45 21:15~22:00 荒川	ポディアタック 19:00~20:00 関口	ポディコンバット 17:15~18:15 丸山	ポディコンバット 17:15~18:15 丸山	
20:00	★ 祝日営業(9:00~21:00)の場合、上記プログラムまで実施 ★							
	ポディパンプ45 21:15~22:00 荒川	ポディアタック45 20:45~21:30 矢田部	ポディパンプ45 21:15~22:00 丸山	ポディパンプ45 21:15~22:00 荒川	ポディアタック 19:00~20:00 関口	ポディコンバット 17:15~18:15 丸山	ポディコンバット 17:15~18:15 丸山	
21:00	★ 祝日営業(9:00~21:00)の場合、上記プログラムまで実施 ★							
	ポディパンプ45 21:15~22:00 荒川	ポディアタック45 20:45~21:30 矢田部	ポディパンプ45 21:15~22:00 丸山	ポディパンプ45 21:15~22:00 荒川	ポディアタック 19:00~20:00 関口	ポディコンバット 17:15~18:15 丸山	ポディコンバット 17:15~18:15 丸山	
22:00	★ 祝日営業(9:00~21:00)の場合、上記プログラムまで実施 ★							
	ポディパンプ45 21:15~22:00 荒川	ポディアタック45 20:45~21:30 矢田部	ポディパンプ45 21:15~22:00 丸山	ポディパンプ45 21:15~22:00 荒川	ポディアタック 19:00~20:00 関口	ポディコンバット 17:15~18:15 丸山	ポディコンバット 17:15~18:15 丸山	
23:00	★ 祝日営業(9:00~21:00)の場合、上記プログラムまで実施 ★							
	ポディパンプ45 21:15~22:00 荒川	ポディアタック45 20:45~21:30 矢田部	ポディパンプ45 21:15~22:00 丸山	ポディパンプ45 21:15~22:00 荒川	ポディアタック 19:00~20:00 関口	ポディコンバット 17:15~18:15 丸山	ポディコンバット 17:15~18:15 丸山	

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	ストレッチ	45名	15分	☺	ストレッチングを行うことで柔軟性の向上や、リラクゼーションの効果が期待できます。
	ゆらぎ体操	45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	45名	60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)ボールストレッチ	28名	30分	☺	ストレッチボ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	30名 45名	45分 60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	リズム&ストレッチ	45名	30分	☺	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きます。エアロビクスに慣れての方におすすめです。
	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。
	ポディコンバット	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	45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	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。
	ポディアタック	45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。
	ポディアタック ※ローインパクト	45名	30分	★	ポディアタックの低強度クラスです。スタジオを初めて利用される方にもおすすめのクラスです。
RADICAL	メガダンス	45名	60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	45名	45分	★	フラダンスを基にしたプログラムです。
	ズンバ	45名	60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	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。
	ポディコンシャス	45名	60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。
	サーキット	45名	60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	60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。
	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・有酸素運動を合わせたプログラムです。
オリジナルバレエ	45名	60分	★~★★★	美しくエレガントにバランスのとれた動きで、姿勢改善や筋力、柔軟性が高められます。	
フローピラティス	45名	60分	★	『動く瞑想』と言われる集中力が高まり心身のリフレッシュに効果的なクラスです。	

【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。
 ・(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

- ・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。

安全の為プログラムの途中入退場はご遠慮ください。