

2023年4月3日~6月29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 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 ポール貸出:11本 整理券配布:10:00~	スタジオ 10:30~10:45 練功十八法		スタジオ 10:30~10:45 ベーシックフラ		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(初級) 田林 みずえ			スタジオ 子ども バレエ教室 (有料)		スタジオ 10:30~11:15 おまかせ水泳 (初級) 川崎 一之		11:00	
11:00			10:45~11:30 太極拳 南波 奈美枝	プール ベビー スイミング スクール	10:45~11:30 ハワイアンフラ 松田 よしえ		11:15~12:00 太極拳 南波 奈美枝				プール ベビー スイミング スクール				12:00	
11:15~テック							11:45~12:25 シンプリーエアロ								12:15~12:30	12:00
11:30~12:00			11:45~12:25 シンプリーエアロ		11:45~12:25 シンプリーステップ		12:15~12:30 コアクロス15									13:00
12:00	12:15~12:30 簡短筋トレ(全身) 井本 望美		平田 美保		平田 美保		平田 美保									13:00
13:00	13:00~13:45 シェイプステップ 平田 美保	13:00~13:30 ウォーク&ジョグ 森下 即子	13:00~13:30 ツールエクササイズ 新田 ひろみ	13:00~13:30 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 アクアビクス(インジョイ) 平田 美保	13:00~13:45 ヨ ガ (心)	13:00~13:30 アクアビクス(スイイブ) 藤本 幸代			13:00~13:45 オリジナルエアロ ピラティス 藤本 幸代				14:00	
14:00	14:00~14:45 オリジナルエアロ 藤本 幸代	13:45~14:15 クロール(初級) 田林 みずえ	13:45~テック 14:00~14:30 メガダンス30 平田 美保	13:45~14:15 バタフライ(初級) 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 井本 望美	14:00~テック 14:15~14:45 イクストリーム55 30 平田 美保	13:45~14:30 スイミング (中級) 堤 多佳子			14:00~14:30 ボディコンバット30 堤 多佳子		14:00~14:45 メガダンス45 井本 望美		15:00	
15:00	15:00~15:30 コアクロス 新田 ひろみ		14:45~テック 15:00~15:30 ボディコンバット30 武藤 雅和		14:45~15:30 ボディパンプ45 新田 ひろみ		15:00~15:45 ボディバランス 45 ※ST 藤本 幸代				14:45~15:30 ZUMBA TOSHIHIRO		15:00~テック 15:15~15:45 ボディパンプ30 井本 望美		16:00	
16:00								4月 クロール 5月 背泳ぎ 6月 平泳ぎ			15:45~テック 16:00~16:30 ボディジャム30 藤本 幸代				17:00	
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 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 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	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 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 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	18:00	
19:00															19:00	
19:15~19:45															19:15~19:45	
20:00	19:30~20:15 ボディバランス 30 ※ST 藤本 幸代	19:30~20:15 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 バタフライ・平泳ぎ (初級) 堤 多佳子	19:15~20:00 オリジナルエアロ 平田 美保		19:30~テック 19:45~20:15 メガダンス30 井本 望美	19:30~20:00 クロール・背泳ぎ (初級) 山口 能史							20:00	
21:00	20:00~20:45 ボディジャム45 藤本 幸代		20:00~20:45 ボディコンバット 下畠 美穂	20:15~21:00 スイミング (中級) 堤 多佳子	20:15~21:00 メガダンス45 湯上 昌哉	20:00~20:45 マスターズスイム (初中級) 山口 能史	20:30~21:15 ボディパンプ 45 ※TB 井本 望美								21:00	
22:00	21:00~21:45 ボディコンバット45 堤 多佳子		21:00~21:45 ヨ ガ (体) 三村 典子	4月 クロール 5月 背泳ぎ 6月 平泳ぎ	21:15~22:00 オリジナルエアロ (ピラティス) 湯上 昌哉										22:00	
23:00															23:00	



# ☆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

### 【レズミルズ】

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 ※TB:腕の筋肉のトレーニングが加わった全身の筋肉を刺激するクラスです。			
	45分							
ボディコンバット (定員35名)	30分		★★★★	★★		エネルギー溢る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							
ボディバランス (定員32名)	30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	
	45分							
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。
メガダンス (定員35名)	30分				
	45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。	

### 【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				
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。	

### 【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)定員は表面に記載	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。(貸出11本)
リジナルデコンファス (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。
ベーシックフラ(定員35名)	15分		★	★	フラダンスの基本のステップを行うクラスです。
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		★	★	シンブリーヨガからストレッチのカテゴリーを減らした、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グス、バランスのカテゴリーを減らし、心身のリラクセスを目的としたクラスです。
コンディショニング 定員は表面に記載	30分		★	★	ストレッチボールを使い、リラックスしながら身体を整えるクラスです。(貸出11本)
ボディメンテナンス (定員32名)	45分		★	★	プット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。

### 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
ウォーク&ジョグ	30分	水中でウォーキング・ジョギングを行います。音楽が流れる中で様々なバリエーションの動きを行います。
アクアヌードル	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。
アクアビクス(インジョイ)	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)	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)	45分	楽しく様々な泳法を基礎から学びましょう！！
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。