

2023年10月1日～12月27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<br>館<br>日                     |                       |                                               |                                    |                                    | 10:00                              |       |
| 10:30～11:00 | ストレッチポール<br>定員:15名<br>ボール貸出:11本<br>整理券配布:10:00～                 | 10:30～10:45                    |                                    | 10:30～11:30                               |                                              | 10:30～11:00                               | 10:20～10:50                              |                                 | 子ども<br>バレエ教室<br>(有料)  |                                               |                                    |                                    |                                    | 11:00 |
| 11:00       | オリジナル健康体操<br>田林 みずえ                                             | 10:45～11:30                    |                                    | ハワイアンフラ<br>松田 よしえ                         |                                              | リズム&ストレッチ<br>平田 美保                        | クロール(初級)<br>田林 みずえ                       |                                 |                       |                                               |                                    |                                    |                                    | 12:00 |
| 11:15～12:00 |                                                                 | 基本功<br>南波 奈美枝                  | ベビー<br>スイミング<br>スクール               |                                           |                                              | 練功十八法<br>太極拳<br>南波 奈美枝                    |                                          |                                 |                       | ベビー<br>スイミング<br>スクール                          |                                    |                                    |                                    | 13:00 |
| 12:00       | 11:15～12:00<br>ボディバランス<br>45※FX<br>田林 みずえ<br>簡短筋トレ(全身)<br>井本 望美 | 11:45～12:25                    |                                    | 11:45～12:25                               |                                              | 11:30～12:15                               | 11:15～11:30                              |                                 |                       |                                               |                                    |                                    |                                    | 14:00 |
| 13:00       |                                                                 | シンブリーエアロ<br>平田 美保              |                                    | シンブリーステップ<br>平田 美保                        | 定員:15名<br>ボール貸出:11本<br>整理券配布:12:00～          | 12:30～12:45                               |                                          |                                 |                       |                                               |                                    |                                    |                                    | 15:00 |
| 13:00～13:45 | 13:00～13:30                                                     | 13:00～13:30                    | 13:00～13:30                        | 13:00～13:30                               | 13:00～13:30                                  | 13:00～13:45                               | 13:00～13:30                              |                                 | 13:00～13:45           | 13:00～13:30                                   | 13:00～13:30                        | 13:00～13:30                        | 13:00～13:30                        | 16:00 |
| 14:00       | シェイプステップ<br>平田 美保                                               | ウォーク&ジョグ<br>森下 即子              | ツールエクササイズ<br>新田 ひろみ                | 平泳ぎ(初級)<br>堤 多佳子                          | コンディショニング<br>アクトクス(インゴイ)<br>福神 知絵            | ヨ ガ<br>(心)                                | アクトクス(シェイプ)<br>藤本 幸代                     |                                 | ヨ ガ<br>(心)            | アクトクス(シェイプ)<br>藤本 幸代                          | 13:45～テック<br>鳥居 寿行                 | 13:45～テック<br>鳥居 寿行                 | 13:45～テック<br>鳥居 寿行                 | 17:00 |
| 14:00～14:45 | クロール・背泳ぎ<br>(初級)<br>田林 みずえ                                      | 13:45～14:15                    | 13:45～14:15                        | 13:45～14:15                               | 13:45～14:30                                  | 13:45～14:30                               | 13:45～14:30                              |                                 | 14:00～14:45           | 13:45～14:30                                   | 14:00～14:45                        | 14:00～14:45                        | 14:00～14:45                        | 18:00 |
| 15:00       | オリジナルエアロ<br>藤本 幸代                                               | 田林 みずえ                         | メガダンス30<br>平田 美保                   | バタフライ(初級)<br>堤 多佳子                        | ヨ ガ<br>(心)                                   | アクアヌードル<br>井本 望美                          | スイミング<br>(中級)<br>堤 多佳子                   |                                 | エクストリーム55 45<br>平田 美保 | スイミング<br>(中級)<br>堤 多佳子                        | 14:00～14:30<br>ボディコンバット30<br>堤 多佳子 | 14:00～14:30<br>ボディコンバット30<br>堤 多佳子 | 14:00～14:30<br>ボディコンバット30<br>堤 多佳子 | 19:00 |
| 15:00～15:30 | 13:45～14:15                                                     | 14:45～15:15                    | ボディコンバット30<br>鳥居 寿行                |                                           | 14:45～15:30<br>ボディパンプ45<br>新田 ひろみ            |                                           |                                          |                                 | 15:00～16:00           | 10月 平泳ぎ<br>11月 バタフライ<br>12月 クロール              | 15:00～15:30<br>ボディジャム30<br>藤本 幸代   | 15:00～15:30<br>ボディジャム30<br>藤本 幸代   | 15:00～15:30<br>ボディジャム30<br>藤本 幸代   | 20:00 |
| 16:00       |                                                                 |                                | 15:30～16:00<br>コアクロス<br>新田 ひろみ     |                                           |                                              |                                           |                                          |                                 | ボディバランス<br>藤本 幸代      |                                               | 15:45～16:30<br>ZUMBA<br>TOSHIHIRO  | 15:45～16:30<br>ZUMBA<br>TOSHIHIRO  | 15:45～16:30<br>ZUMBA<br>TOSHIHIRO  | 21:00 |
| 17:00       | ジュニア<br>ダンス<br>スクール                                             | ジュニア<br>スイミング<br>スクール          |                                    | ジュニア<br>スイミング<br>スクール                     | トータル<br>スポーツ<br>教室<br>(有料)                   | ジュニア<br>スイミング<br>スクール                     | ジュニア<br>スイミング<br>スクール                    |                                 |                       |                                               | 16:45～17:45<br>ヨ ガ<br>(体)<br>三村 典子 | 16:45～17:45<br>ボディコンバット<br>鳥居 寿行   | 16:45～17:45<br>ボディコンバット<br>鳥居 寿行   | 22:00 |
| 18:00       | ジュニア<br>ダンス<br>スクール                                             | ジュニア<br>スイミング<br>スクール          |                                    | ジュニア<br>スイミング<br>スクール                     |                                              | ジュニア<br>スイミング<br>スクール                     | ジュニア<br>スイミング<br>スクール                    |                                 |                       |                                               |                                    |                                    |                                    | 23:00 |
| 19:00       |                                                                 |                                |                                    |                                           |                                              |                                           |                                          |                                 |                       |                                               |                                    |                                    |                                    |       |
| 20:00       | 19:15～19:45<br>ボディバランス<br>30※ST<br>藤本 幸代                        | 19:30～20:15<br>おまかせ水泳<br>堤 多佳子 | 19:15～19:45<br>ボディコンバット30<br>下島 美穂 | 19:30～20:00<br>バタフライ・平泳ぎ<br>(初級)<br>堤 多佳子 | 19:15～20:00<br>オリジナルエアロ<br>平田 美保             | 20:00～20:45<br>マスターズスイム<br>(初中級)<br>山口 能史 | 19:30～20:00<br>クロール・背泳ぎ<br>(初級)<br>山口 能史 | 19:45～20:15<br>メガダンス30<br>井本 望美 |                       |                                               |                                    |                                    |                                    |       |
| 21:00       | 20:00～20:45<br>ボディジャム45<br>藤本 幸代                                |                                | 20:00～20:45<br>ボディメンテナンス<br>下島 美穂  | 20:15～21:00<br>スイミング<br>(中級)<br>堤 多佳子     | 20:15～21:00<br>メガダンス45<br>湯上 昌哉              |                                           |                                          | 20:30～21:30<br>ボディパンプ<br>井本 望美  |                       | <div>井原市芳井健康増進福祉施設 あすわ</div> <div>ASUWA</div> |                                    |                                    |                                    |       |
| 22:00       | 21:00～21:45<br>ボディコンバット45<br>堤 多佳子                              |                                | 21:00～21:45<br>ヨ ガ<br>(体)<br>三村 典子 | 10月 平泳ぎ<br>11月 バタフライ<br>12月 クロール          | 21:15～22:00<br>オリジナル健康体操<br>(ピラティス)<br>湯上 昌哉 |                                           |                                          |                                 |                       |                                               |                                    |                                    |                                    |       |
| 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<br>(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 |      |      |     |                                                                                  |
|                     | 60分 |      |      |     |                                                                                  |
| ボディコンバット<br>(定員35名) | 30分 |      | ★★★★ | ★★  | エネルギーギッシュな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 |      |      |     |                                                                                  |
|                     | 60分 |      |      |     |                                                                                  |
| ボディバランス<br>(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。<br>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<br>(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<br>(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。 |
|                      | 45分 |      |    |     |                                                                           |
| メガダンス<br>(定員35名)     | 30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。                              |
|                      | 45分 |      |    |     |                                                                           |

### 【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<br>(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<br>(定員30名)     | 15分 |      | ★~★★★ | ★   | バーベルやダンベルを使って短時間で筋力トレーニングするクラスです。                           |
| ツールエクササイズ<br>(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。      |
| シンプリーエアロ(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                                                  |
|------------------|-----|----|----|-----|------------------------------------------------------|
| シンプリーステップ(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<br>(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                                                                            |
|---------------------------------|------------|------|----|-----|--------------------------------------------------------------------------------|
| オリジナル健康体操<br>(ストレッチボール)(定員15名)  | 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。<br>(ストレッチボール貸出11本)                           |
| オリジナルボディコンシャス<br>(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。                                        |
| 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<br>60分 |      | ★  | ★   | シンプリーヨガからストレッチの CATEGORY 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        |      | ★  | ★   | シンプリーヨガからストレングス、バランスの CATEGORY を減らし、心身のリラックスを目的としたクラスです。                       |
| コンディショニング<br>(定員15名)            | 30分        |      | ★  | ★   | ストレッチボールやバランスボールを使い、リラックスしながら身体を整えるクラスです。<br>(ストレッチボール貸出11本)                   |
| ボディメンテナンス<br>(定員32名)            | 45分        |      | ★  | ★   | プチ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(定員35名)          | 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(定員20名)           | 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(エンジョイ)<br>(定員35名) | 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)<br>(定員35名)  | 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。