

2021年2月1日～4月28日

# ★タイムスケジュール★

ASUWA  
☎ 0866-72-9781

	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		
11:00	10:30～11:00 オリジナルボディコンシャス (ピラティス) 藤本 幸代		10:30～10:45 練功十八法 10:45～11:30 太極拳 南波 奈美枝	10:20～10:50 肩こり・腰痛ケア 内田 陽子	10:30～11:15 フラダンス 松田 よしえ		10:30～11:00 リズム&ストレッチ 平田 美保	10:20～10:50 はじめて水泳 若林 舞子			子供 バレエ教室 (有料)				11:00	
12:00	11:30～12:00 ボディバランス30 ※FX 藤本 幸代			ベビー スイミング スクール			11:30～12:15 太極拳 南波 奈美枝					ベビー スイミング スクール				12:00
13:00	12:30～13:15 シェイプエアロ 藤本 幸代		12:00～12:30 コアクロス 内田 陽子			11:45～12:25 シンプルステップ 平田 美保		12:45～13:25 シンプルエアロ 平田 美保			12:30～13:15 ヨガ (体) 井岡 昭子				13:00	
14:00	13:45～14:30 ツールエクササイズ 新田 ひろみ	13:00～13:30 ウォーク&ジョグ 森下 即子	13:00～13:45 シェイプステップ 平田 美保	13:00～13:30 背泳ぎ(初級) 堤 多佳子	13:00～13:30 コンディショニング 福神 早太	13:00～13:30 クロール(初級) 新田 ひろみ		13:00～13:30 アケビクス(エンジョイ) 藤本 幸代			13:15～14:00 メガダンス45 井本 望美				14:00	
15:00	15:00～15:30 メガダンス30 平田 美保	14:00～14:30 アクアヌードル 若林 舞子	14:15～14:45 ボディパンプ30 井本 望美	14:00～14:30 平泳ぎ(初級) 堤 多佳子	14:00～14:30 ボディアタック30 福神 早太	14:00～14:30 サーキットエクササイズ1 若林 舞子		13:55～14:40 エクストリーム55 45 平田 美保		14:00～14:45 スイミング (中級) 堤 多佳子	13:45～14:15 ボディコンバット30 堤 多佳子	ジュニア スイミング スクール	14:30～15:00 ボディパンプ30 井本 望美	14:30～15:15 おまかせ水泳 (初級) 川崎 一之	15:00	
16:00			15:30～16:00 ボディバランス30 ※ST 藤本 幸代		15:00～15:45 ヨガ (心) 森 はま子			15:30～16:00 ボディコンバット30 堤 多佳子			14:45～15:30 ZUMBA JUNKO	ジュニア スイミング スクール		15:45～16:15 ボディアタック30 福神 早太	16:00	
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	ジュニア ダンス スクール	ジュニア スイミング スクール	ジュニア スイミング スクール	ジュニア スイミング スクール				ジュニア スイミング スクール	16:00～16:30 ボディジャム30 藤本 幸代	ジュニア スイミング スクール		16:45～17:30 パワーステップ 福神 早太	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	ジュニア ダンス スクール	ジュニア スイミング スクール	ジュニア 体操教室	ジュニア スイミング スクール				ジュニア スイミング スクール	17:00～17:45 ボディバランス45 ※ST 藤本 幸代	ジュニア スイミング スクール			18:00	
19:00															19:00	
20:00	19:15～19:45 ASUWAサーキット 新田 ひろみ	19:30～20:00 パタライ(初級) 堤 多佳子	19:15～20:00 ボディジャム45 藤本 幸代	19:45～20:15 アクアヌードル 堤 多佳子	19:30～20:00 メガダンス30 井本 望美	19:30～20:00 背泳ぎ(初級) 山本 陸斗		19:15～20:00 ボディパンプ45 井本 望美		19:30～20:00 クロール(初級) 柚木 隆志					20:00	
21:00	20:15～20:30 コアクロス15 三宅 獵太	20:30～21:00 ウォーク&ジョグ 渡辺 沙耶香	20:30～21:15 ヨガ (体) 井岡 昭子	20:45～21:30 スイミング (中級) 堤 多佳子	20:30～21:15 シェイプステップ 平田 美保	20:30～21:00 平泳ぎ(初級) 山本 陸斗		20:45～21:30 ZUMBA JUNKO		20:30～21:15 おまかせ水泳 (初級) 川崎 一之					21:00	
22:00	21:00～21:45 ボディコンバット45 堤 多佳子														22:00	
23:00															23:00	

定員:15名  
ポール貸出:11本

2月 背泳ぎ  
3月 平泳ぎ  
4月 クロール

2月 背泳ぎ  
3月 平泳ぎ  
4月 クロール

**新型コロナウイルス感染予防対策**  
 ※換気・消毒のため、プログラムはスタジオ(30分・45分)・プール(30分)の間隔を空けております。  
 ※整理券を配布し、人数制限させていただきます。  
 詳しくは、別途案内にてご確認ください。  
 ※感染予防のため、スタッフはマスク・フェイスシールドを着用しております。お客様もマスクの着用にご協力ください。

スタジオプログラム

# ☆スタジオ・プールプログラムのご案内☆



【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	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。
	45分				
ボディコンバット	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ブエクササイズです。
	45分				
ボディアタック	30分		★★★	★	シンプルでアスレチックなエアロビクスパートが組み合わされたインターバルトレーニングです。エアロビクスの動きが苦手な方、体力をつけたい方にオススメです。
ボディバランス	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	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	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	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	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				
ASUWAサーキット	30分	全ての方	★~★★★	★	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うプログラムです。
	45分				
ツールエクササイズ	45分	全ての方	★~★★★	★	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	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	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。
シェイプエアロ	45分	中級	★	★★	膝や腰への負担を抑えた動きで構成した、エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。

【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
リズムステップ	30分	初心	★	★	ステップ台を使用し、初めての方でも簡単にできる踏み台昇降運動です。
シンプリーステップ	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。
エンジョイステップ	40分	中級	★	★★	ステップ台を使用し、動きのコンビネーションを楽しんでいただけるクラスです。
シェイプステップ	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。
パワーステップ	45分	全ての方	★★	★	ステップ台を使った誰にでも簡単にできる有酸素運動プログラムです。

【ダンス】

プログラム名	時間	対象	強度	難易度	内容
ZUMBA	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
太極拳	45分	全ての方	★	★	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。
フラダンス	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)	45分		★	★	ヨガを通じて達成感とシェイプアップ効果を目指します。
ヨ ガ(心)	45分		★	★	ヨガを通じて心身ともに深くリラックスした状態へ誘導します。
コンディショニング	30分		★	★	ストレッチポールを使い、リラックスしながら身体を整えるクラスです。(貸出11本)

【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
肩こり・腰痛ケアアクア	30分	水圧や浮力を利用して血行を良くします。また、水の抵抗で肩周りや体幹部の筋力アップを目指します。
ストレッチ&ウォーク	20分	水の特性を活かしたリラクゼーションプログラムです。音楽の流れる中でストレッチとウォーキングを行います。
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。
サーキットエクササイズ1	30分	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に複数セット行い、基礎体力をつけていくプログラム。
アクアビクス(エンジョイ)	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。

【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
はじめて水泳	30分	水に浮くことから始め水泳の基礎を習得していきます。
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	各泳法の泳ぎ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。

《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。