

2022年4月1日~6月30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	
11:00	10:30~11:00 青竹エクササイズ 田林 みずえ		10:30~10:45 練功十八法 10:45~11:30 太極拳 南波 奈美枝		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 クロール(初級) 田林 みずえ			子ども バレエ教室 (有料)		10:30~11:15 おまかせ水泳 (初級) 川崎 一之		11:00
12:00	11:30~12:00 ボディバランス 30*ST 田林 みずえ			ベビー スイミング スクール		11:45~12:25 シンプリーステップ 平田 美保	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		12:00~12:40 シンプリエアロ 平田 美保		13:00~13:30 コンディショニング 福神 知絵	13:00~13:30 サーキットエクササイズ 1 新田 ひろみ	12:45~13:15 エクストリーム55 30 平田 美保	13:00~13:30 コアピク(インジ)イ 藤本 幸代			12:30~13:15 ヨガ (体) 井岡 昭子				13:00
14:00	13:45~14:30 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	13:15~13:45 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	14:00~14:45 ヨガ (心) 福神 知絵	14:00~14:30 アクアヌードル 新田 ひろみ	13:45~14:30 ボディパンプ45 新田 ひろみ	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		14:00~14:45 メガダンス45 井本 望美		14:00
15:00		田林 みずえ	14:15~14:45 メガダンス30 平田 美保	14:00~14:30 バタフライ(初級) 堤 多佳子							14:45~15:30 ZUMBA JUNKO				15:00
16:00	15:00~15:45 ヨガ (心) 三宅 美香子		15:15~15:45 コアクロス 西田 和希		15:15~15:45 ボディコンバット30 武藤 雅和		15:00~15:45 ボディバランス 45 *FX 藤本 幸代					ジュニア スイミング スクール		15:15~15:45 ボディパンプ30 井本 望美	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 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		16:15~16:45 ボディコンバット30 下島 美穂	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 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			17:00~17:45 ボディバランス 45 *ST 藤本 幸代		17:15~18:00 コンディショニング 下島 美穂	18:00	
19:00															19:00
20:00	19:15~20:00 ボディジャム45 藤本 幸代	19:30~20:00 はじめて水泳 山本 陸斗	19:15~20:00 ボディパンプ 45*TB 井本 望美	19:30~20:00 バタフライ(初級) 堤 多佳子	19:15~19:45 ASUWAサーキット 新田 ひろみ	19:30~20:00 ウォーク&ジョグ 山口 能史	19:15~19:45 メガダンス30 井本 望美	19:30~20:00 背泳ぎ(初級) 山口 能史							20:00
21:00	20:30~21:15 ボディコンバット45 堤 多佳子	20:30~21:00 クロール(初級) 山本 陸斗	20:30~21:15 ヨガ (体) 井岡 昭子	20:30~21:15 スイミング (中級) 堤 多佳子	20:15~21:00 シェイプステップ 平田 美保	20:30~21:15 マスターズスイム (初中級) 山口 能史	20:15~21:00 コアクロス15 三宅 雅太	20:30~21:00 平泳ぎ(初級) 山口 能史							21:00
22:00					21:30~21:45 コアクロス15 西田 和希										22:00
23:00															23:00

定員:15名
ボール貸出:11本

4月 クロール
5月 背泳ぎ
6月 平泳ぎ

ゆっくりストレッチ
を行いながら、身
体を整えていくク
ラスです。

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)・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	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プエクササイズです。
	45分				
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	30分	全ての方	★~★★★	★	有酸素運動とポ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。
シンプルエアロ	40分	初心	★	★	基本動作を繰り返し、体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
シンプルステップ	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。
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
青竹エクササイズ	30分	全ての方	★	★	青竹を使って足裏のつばを刺激し、健康増進につなげていくプログラムです。
太極拳	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。
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)
	45分	★	★	ゆっくりストレッチを行いながら、身体を整えていくクラスです。	

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。
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です。
アクアピクス(インジョイ)	30分	水中で行うエアロピ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)	45分	4泳法を月ごとに順番に練習していくクラスです。
スイミング(中級)		
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。