

2021年1月5日~3月31日

★タイムスケジュール★



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	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 オアシスキッズのダンス (ビバダンス) 藤本 幸代		10:30~11:15 太極拳 南波 奈美枝	10:20~10:50 肩こり・腰痛ケア777 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 ボディハンプ30 ※FX 藤本 幸代		11:45~12:15 コアクロス 内田 陽子		11:45~12:25 シンプリエアロ 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	13:00~13:30 ウォーク&ジョグ 森下 昭子	13:00~13:45 ツールエクササイズ 新田 ひろみ	13:00~13:30 青泳ぎ(初級) 堤 多佳子	13:00~13:30 メガダンス30 平田 美保	13:00~13:30 サーキットエクササイズ1 新田 ひろみ	12:45~13:25 シンプリステップ 平田 美保	13:00~13:30 ア777&エンジョイ 藤本 幸代			13:00~13:45 ヨガ(体) 井岡 昭子			13:15~13:45 コアクロス 堤 多佳子	13:00
14:00	13:45~14:30 シムステップ 平田 美保	14:00~14:30 アクアヌードル 若林 舞子	14:15~14:45 エクストリーム55 30 平田 美保	14:00~14:30 平泳ぎ(初級) 堤 多佳子	14:00~14:45 ヨガ(心) 森 はま子	14:00~14:30 クロール(初級) 新田 ひろみ	14:10~14:55 ASUWAサーキット 平田 美保	14:00~14:45 クロール(中級) 堤 多佳子			14:45~15:30 ZUMBA JUNKO			14:15~14:45 ボディハンプ30 堤 多佳子	14:00
15:00	15:00~15:30 メガダンス30 井本 望美		15:30~16:00 ボディハンプ30 ※ST 藤本 幸代		15:15~15:45 ボディハンプ30 井本 望美		15:30~16:00 ボディハンプ30 堤 多佳子					ジュニア スイミング スクール		14:30~15:15 おまかせ水泳 (初級)	15:00
16:00												ジュニア スイミング スクール		15:15~16:00 メガダンス45 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 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	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	利	16:30~17:00 ボディハンプ30 井本 望美	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 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		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	利		18:00
19:00													利		19:00
20:00	19:15~19:45 ASUWAサーキット 新田 ひろみ	19:30~20:00 ボディハンプ(初級) 堤 多佳子	19:15~20:00 ボディハンプ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 青泳ぎ(初級) 山本 陸斗	19:15~20:00 ボディハンプ45 井本 望美	19:30~20:00 クロール(初級) 福本 隆志					利		20:00
21:00	20:15~20:30 コアクロス15 三宅 雅太	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 クロール(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					利		21:00
22:00	21:00~21:45 ボディハンプ45 堤 多佳子												利		22:00
23:00													利		23:00

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

プログラム名	時間	対象	強度	難易度	内容
ボディハンプ	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。
ボディコンバット	30分		★★★	★★★	エネルギー溢れ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。
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
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!

★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		★★	★★	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	30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。
ASUWAサーキット	45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。
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軽くストレッチを行う入門クラスです。
シンプリエアロ	40分	初心	★	★	基本動作を行い、体づくりながらエアロビクスに慣れていたクラスです。
シェイプエアロ	45分	中級	★	★★	腰や腿への負担を抑えながら運動したエアロビクスに慣れ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。

★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。心拍数を向上させ、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。高い音楽でどきどき楽しく参加いただけます。

★スタジオ・プールプログラムのご案内★

【健康維持推進・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	★	★	中国古来の芸術をもとに、ゆっくりとした動きで呼吸を養い、健康増進につなげます。
フラダンス	45分		★	★	懐かしいリズム。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いリラックスした状態へ誘います。

【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・腰痛ケアアーク	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力刺激し、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。
 ※円滑に泳ぎの練習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願いいたします。

【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。