

2023年1月7日~3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	
10:30~11:00	10:30~11:00 リゾ 丸健康体操 (ストレッチボール)	<div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">                     定員:15名                      ポール貸出:11本                      整理券配布:10:00~                 </div>	10:30~10:45 練功十八法		10:30~11:15 フラダンス 松田 よしえ (定員35名)		10:30~11:00 リズム&ストレッチ	10:20~10:50 クロール(初級)			子ども バレエ教室 (有料)		10:30~11:15 おまかせ水泳 (初級)		11:00
11:00	11:30~12:00 田林 みずえ ボディバランス 30※FX			10:45~11:30 太極拳 南波 奈美枝 (定員35名)	ベビー スイミング スクール			11:30~12:15 太極拳 南波 奈美枝 (定員35名)				ベビー スイミング スクール		川崎 一之	
12:00			12:00~12:40 シンプルエアロ		11:45~12:25 シンプルステップ										13:00
13:00	12:30~13:15 シェイプエアロ 藤本 幸代 (定員35名)		平田 美保 (定員32名)		平田 美保 (定員32名)						12:30~13:15 リゾ 丸健康体操 (ピラティス)				14:00
14:00	13:45~14:30 シェイプステップ 平田 美保 (定員32名)	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	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	13:00~13:30 ツイストクロス 新田 ひろみ	13:00~13:30 コアクロス	13:00~13:30 コアクロス		13:00~13:30 コアクロス	13:45~14:15 ボディコンバット30		14:00~14:45 メガダンス45 井本 望美 (定員35名)		15:00
15:00	15:00~15:45 ヨガ (心)	13:45~14:15 背泳ぎ(初級) 田林 みずえ	14:15~14:45 メガダンス30	13:45~14:15 バタフライ(初級) 堤 多佳子	14:00~14:45 ヨガ (心)	13:45~14:15 アクアヌードル 平田 美保	14:00~14:30 エクストリーム55 30	14:00~14:30 エクストリーム55 30		14:00~14:30 エクストリーム55 30	14:45~15:30 ZUMBA JUNKO (定員35名)	ジュニア スイミング スクール	15:15~15:45 ボディパンプ30		16:00
16:00	三宅 美香子 (定員32名)		15:15~15:45 ボディコンバット30		15:15~16:00 ボディパンプ45 新田 ひろみ (定員30名)		15:00~15:45 ボディバランス 45 ※ST	15:00~15:45 ボディバランス 45 ※ST		15:00~15:45 ボディバランス 45 ※ST	16:00~16:30 ボディジャム30	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		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		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 ヨガ (体)	ジュニア スイミング スクール	16:50~17:40 ボディコンバット30		18:00
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		ジュニア スイミング スクール	17:15~18:00 コンディショニング		17:15~18:00 コンディショニング		19:00
19:00													17:45~18:30 ヨガ (体)		20:00
20:00	19:30~20:15 ボディジャム45 藤本 幸代 (定員35名)	19:30~20:00 はじめて水泳 堤 多佳子	19:30~20:15 ボディパンプ 45※TB	19:45~20:15 バタフライ(初級) 堤 多佳子	19:30~20:00 メガダンス30	20:00~20:45 マスターズスイム (初中級)	19:30~20:00 コアクロス	19:30~20:00 コアクロス		19:30~20:00 コアクロス	17:00~17:45 ヨガ (体)		18:00~18:30 コンディショニング		21:00
21:00	20:45~21:30 ボディコンバット45 堤 多佳子 (定員35名)	20:15~20:45 クロール(初級) 山口 能史	20:45~21:30 ヨガ (体)	20:30~21:15 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 (定員32名)	20:30~21:15 シェイプステップ 平田 美保 (定員32名)	20:30~21:15 ZUMBA JUNKO (定員35名)	20:30~21:15 ZUMBA JUNKO (定員35名)		20:30~21:15 ZUMBA JUNKO (定員35名)	三村 典子 (定員32名)		18:30~19:00 コンディショニング		22:00
22:00			三村 典子 (定員32名)										19:00~19:30 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。		23:00
23:00															23:00

定員:15名  
ポール貸出:11本  
整理券配布:10:00~

ポール貸出:11本  
整理券配布:12:00~

1月 背泳ぎ  
2月 平泳ぎ  
3月 バタフライ

1月 背泳ぎ  
2月 平泳ぎ  
3月 バタフライ

**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)の間隔を空けております。  
 ※感染予防のため、スタッフはマスク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 (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)	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 (定員25名)	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。
ツールエクササイズ (定員20名)	30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(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。
シンプルエアロ(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。
シェイプエアロ(定員35名)	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(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
オリジナル健康体操 (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)
オリジナルピラティス (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		★	★	中国由来の武術をもとに、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(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		★	★	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)(定員35名)	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 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)
コンディショニング (定員32名)	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。
ツイストクロス	30分	『スポーツ動作及びひねるスポーツ動作』を水中用にアレンジしたインターバルプログラムです。
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。

### 【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。
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。