

2022年10月1日~12月28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			10:30~10:45											10:00
10:30~11:00	10:30~11:00 おじいちゃん健康体操 (ストレッチポール) 田林 みずえ		10:30~10:45 練功十八法		10:30~11:15 フラダンス 松田 よしえ		10:20~10:50 クロール(初級) 田林 みずえ			10:30~11:15 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
11:00	11:30~12:00 ボディバランス 30*ST 田林 みずえ		10:45~11:30 太極拳 南波 奈美枝	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
12:00	12:30~13:15 シェイプエアロ 藤本 幸代		12:00~12:40 シンプリーエアロ 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 コアクロス 新田 ひろみ			12:30~13:15 おじいちゃん健康体操 (ビフォーアフター) 藤本 幸代				13:00
13:00	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 サキキョクサライ1 新田 ひろみ		13:00~13:30 コアクロス 新田 ひろみ			13:45~14:15 ボディコンバット30 堤 多佳子				14:00
14:00	13:45~14:30 シェイプステップ 平田 美保		14:00~14:30 バタフライ(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 平田 美保			14:45~15:30 ZUMBA JUNKO		14:00~14:45 メガダンス45 井本 望美		15:00
15:00	15:00~15:45 ヨガ (心) 三宅 美香子		14:15~14:45 メガダンス30 平田美保		15:15~16:00 ボディパンプ45 新田 ひろみ		15:00~15:45 ボディバランス 45 *FX 藤本 幸代			16:00~16:30 ボディジャム30 藤本 幸代		15:15~15:45 ボディパンプ30 井本 望美		16:00
16:00	ジュニア ダンス スクール	ジュニア スイミング スクール	15:15~15:45 ボディコンバット30 武藤 雅和	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) 三村 典子		16:15~16:45 ボディコンバット30 下島 美穂		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	トータル スポーツ 教室 (有料)	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 下島 美穂		18:00
18:00														19:00
19:00														20:00
20:00	19:30~20:15 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	19:30~20:15 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	19:30~20:00 メガダンス30 井本 望美	20:00~20:45 マスターズスイム (初中級) 山口 能史	19:30~20:00 コアクロス 武藤 雅和 戸田 大翔	19:30~20:00 背泳ぎ(初級) 山口 能史						21:00
21:00	20:45~21:30 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	20:45~21:30 ヨガ (体) 三村 典子	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		20:30~21:15 ZUMBA JUNKO	20:30~21:00 平泳ぎ(初級) 山口 能史						22:00
22:00														23:00
23:00														23:00

定員:15名
ポール貸出:11本

定員:15名
ポール貸出:11本

10月 平泳ぎ
11月 バタフライ
12月 クロール

10月 平泳ぎ
11月 バタフライ
12月 クロール

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。
 ※スタジオプログラムにつきましては、開始30分前からの
 予約制となります。(定員制)
 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。

休館日

☆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

【レスミルズ】

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 ※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	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。
	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				

【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。
ツールエクササイズ	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	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。
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
ヨガ ナル健康体操 (ストレッチボール)	30分	全ての方	★	★	ストレッチボールを使用し、身体の歪みなどを改善していくプログラムです。(貸出11本)
ヨガ ナル デイコンパス (ピラティス)	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	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	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)
	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。
アクアビクス(エアロビクス)	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。