

# プログラムタイムスケジュール(2024年7~9月)

ウェルネス新庄のホームページよりタイムスケジュール、代行情報等ご確認頂けます。  
本スケジュールにつきましては、都合により変更させて頂くことがございます。

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金	土曜日			日曜日				
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	プール			
10:00	1階受付前 ヨガ(心) 高島 るみ 10:15-11:15		ウォーク&ジョグ 10:20-10:50	葛城市介護予防 (葛城市申込) 1階受付前 ピラティス 北野 香織 10:45-11:45			1階受付前 シンフリーエアロ 中村 尚美 10:15-10:55	太極拳(24式) 小谷 早苗 10:15-11:15	ウォーク&ジョグ 10:20-10:50	シェイプラテン 村井 幸 10:15-11:00		ウォーク&ジョグ 10:20-10:50	変更 1階受付前 ボディバランス 小西 由希子 10:30-11:30	ジュニア空手 入門 10:00-11:00	こどもスイミング 幼児クラス 10:00-11:15	1階受付前 メガダンス よっしー 10:45-11:45	ファミリーコース(コース別)	10:00			
11:00	整理券 ZUMBA 山下 久美子 11:30-12:15		ベビースイミング 4か月-2歳 11:00-12:00	整理券 10:45-11:45		変更 パタフライ初級 11:00-11:30	整理券 シンフリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45		ベビースイミング 4か月-2歳 11:00-12:00	整理券 メガダンス45 MAYU 11:15-12:00		ベビースイミング 4か月-2歳 11:00-12:00	変更 整理券 ボディジャム45 小西 由希子 11:45-12:30	ジュニア空手 初心 11:00-12:00	こどもスイミング 初心クラス 11:15-12:30				11:00		
12:00	整理券 ボディジャム45 小西 由希子 12:30-13:15	シンフリーエアロ 岸野 尚子 12:30-13:10	スイム中級 12:30-13:00	整理券 12:00-12:45		変更 平泳ぎ初級 11:45-12:15	変更 コアクロス SORA 12:00-12:30		変更 クロール初級 12:30-13:00	整理券 ボディパンプ30 MAYU 12:15-12:45		変更 クロール初級 12:30-13:00	整理券 ボディアタック45 西窪 駿斗 12:45-13:30		こどもスイミング 上級クラス 12:15-13:30	ワークアウトエアロ 西中 良達 12:00-12:45			12:00		
13:00	整理券 シェイプエアロ 中村 尚美 13:30-14:15		アクアピクス 永尾 千里 13:15-13:45	整理券 13:00-13:45		変更 スイミング トレーニング 13:15-14:00	整理券 小加部 洋明 12:45-13:30		アクアピクス45 西薮 眞貴子 13:15-14:00	整理券 ボディバランス 小西 由希子 13:00-14:00	有 ヨガ教室(有料) 羽根 愛和 13:00-14:00		変更 ボディアタック45 組橋 秀代 13:45-14:30		こどもスイミング 4級-ベスト 12:15-13:30	ワークアウトエアロ 17級-5級 11:15-12:30		整理券 ボディパンプ 古沢 聡一郎 13:00-14:00		13:00	
14:00	変更 整理券 ヨガ(心) (リンパフロー) 永尾 千里 14:30-15:30			整理券 14:00-14:30			整理券 ZUMBA 福井 孝依 13:45-14:45			整理券 ヨガ(心) 羽根 愛和 14:15-15:00			変更 整理券 シェイプエアロ 組橋 秀代 13:45-14:30		こどもスイミング 幼児クラス 14:00-15:15	整理券 ボディコンバット 棚田 裕信 14:15-15:15				14:00	
15:00			こどもスイミング 14:45-15:45	整理券 14:45-15:45			整理券 ヨガ(心) 村島 公子 15:00-16:00			整理券 ヨガ(心) 羽根 愛和 14:15-15:00			整理券 シンフリーエアロ 中村 尚美 15:15-15:55		こどもスイミング 14:00-15:15	整理券 コアクロス SORA 14:45-15:15				15:00	
16:00		ジュニアダンス 入門クラス 16:00-16:45	幼児クラス ひよこ-10級 15:30-16:45												こどもスイミング 15:15-16:30	整理券 ボディコンバット 14:15-15:15				16:00	
17:00		ジュニアダンス Kids I 16:45-17:45	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00					チアダンス キッズ 17:00-18:00							こどもスイミング 18:00-19:15	整理券 コアクロス SORA 14:45-15:15				17:00	
18:00	整理券17:15 ワークアウトエアロ 組橋 秀代 18:15-19:00	ジュニアダンス Kids II 17:50-18:50	こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 18:00-19:15	シェイプステップ 及川 祐樹 18:15-19:00			整理券17:15 シェイプラテン 村井 幸 18:15-19:00		チアダンス ジュニア 18:00-19:00	整理券17:15 シェイプエアロ 樋渡 朋子 18:15-19:00			整理券17:15 ボディパンプ SORA 19:15-20:15	ジュニアダンス Kids II 17:50-18:50	こどもスイミング 16:45-18:00					18:00	
19:00	整理券 ヨガ(体) (ヴィンヤサフロー) 羽根 愛和 19:15-20:15	ジュニアダンス Kids III 18:55-19:55	こどもスイミング 18:00-19:15	整理券 19:15-20:00			整理券 ヨガ(体) (コアバランス) 永尾 千里 19:15-20:15			整理券 ボディパンプ45 山本 大武 20:30-21:15			整理券 ボディアタック45 米田 有希 20:30-21:15	ジュニアダンス Kids III 18:55-19:55	こどもスイミング 16:45-18:00						19:00
20:00	整理券 メガダンス45 よっしー 20:30-21:15		変更 平泳ぎ初級 20:30-21:00	整理券 20:15-21:00	ZUMBA 山下 久美子 20:15-21:00		変更 アクアピクス 九鬼 光代 20:00-20:30			変更 ボディパンプ45 山本 大武 20:30-21:15			変更 ボディアタック45 橋田 英一 21:30-22:15	ジュニアダンス Kids III 18:55-19:55	こどもスイミング 18:00-19:15						20:00
21:00	整理券 ボディコンバット45 橋田 英一 21:30-22:15			整理券 21:15-22:15						整理券 ZUMBA エーテル 21:30-22:15					こどもスイミング 18:30-19:30						21:00
22:00	【スタジオプログラムご参加の皆様へ】																			22:00	
23:00	●整理券配布の記載がないクラスは、開始10分前までにスタジオ入口にて並んでお待ちください。 ●ステップ台を使用しないプログラムは第1スタジオ50名・第2スタジオ25名、ステップ台を使用するプログラムは第1スタジオ40名定員です。 ●ギャラリーや通路でお待ちの際は大声での会話を控え、他のお客様のご迷惑とならないようご協力をお願いいたします。 ●スケジュール変更時は館内掲示・HPをご確認ください。(祝日はスケジュール変更させて頂きまので、館内掲示・HPをご確認ください。)																			23:00	

休館日

営業のご案内

月~木曜日 / 10:00~23:00  
土・日・祝 / 10:00~20:00  
休館日 / 毎週金曜日  
電話番号 / 0745-69-9303



## ◆スタジオプログラム◆

カテゴリー	プログラム名	プログラム内容	難度					強度						
エアロビクス系有酸素	シンプリーエアロ	エアロビクスの基本動作を覚えて動いていきます。エアロビクス・運動の初心者の方にもおすすめです。	★	★					★					
	シェイプエアロ	「歩く」を基本にエアロビクスの動作を繰り返します。足や腰に負担の少ない運動で、汗をかきましょ。	★	★	★				★	★	★			
	ワークアウトエアロ	「走る」「跳ねる」を組み合わせたエアロビクスのクラスです。足や腰の負担を抑えたプログラムで、運動効果が高いクラスです。	★	★	★	★				★	★	★	★	
	シェイプラテン	ラテンの動作をエアロビクスに取り入れたクラスです。ラテン特有の動きで、普段使わない筋肉を動かし、汗をかきましょ。	★	★	★					★	★	★		
	シンプリーステップ	ステップ台の昇降運動が初めての方へお勧めのクラスです。簡単な踏み台昇降運動を行い、楽しみながら汗をかきましょ。	★	★						★	★			
	シェイプステップ	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。基本的な踏み台昇降運動をしながら、動きのコンビネーションを楽しみましょ。	★	★	★	★				★	★	★		
	ボディアタック	全身を使って簡単な動作を音楽に合わせて行います。シンプルな動きで運動強度や運動量が極めて高い、有酸素運動のクラスです。	★	★	★					★	★	★	~	★
格闘技系有酸素	ボディコンバット	世界中の格闘技をベースにした全身のシェイプアップクラスです。日常では体験したことのないほど汗をかけるので、ストレス発散したい方にお勧めです。	★	★	★	★				★	★	★	~	★
ダンス系有酸素	ボディジャム	最高の音楽と様々なダンスの振り付けで、汗をかきながら楽しく感じることのできるカーディオワークアウトです。	★	★	★	★				★	★	★	~	★
	メガダンス	ラテン・HIPHOP・ジャズをベースに様々なダンスジャンルを楽しめるダンスフィットネスクラスです。ダンス初心者の方でも楽しんで頂けます。	★		~				★	★		~		★
	ZUMBA ZUMBA GOLD	パーティを楽しむ感覚で、音に合わせて気持ちよく自由に体を動かすラテン系のダンスフィットネスクラスです。	★	~	★					★	~	★		
	コリオMIX初級	最新流行のヒット曲に振りをつけて踊っていく、フレコリオ(振付が決まっている)のレッスンです。	★	★	★					★	★	★		
筋トレ	ボディパンプ	バーベル(重り)を使用した筋力トレーニング系です。音楽に合わせてトレーニングするので、楽しくエクササイズにチャレンジできます。	★	★						★	~			★
	ボディパンプ45TB	腕を含めた全身をトレーニングする短時間ファンクショナルトレーニングに特化したクラスです。日常動作やスポーツのパフォーマンス向上を目指します。	★	★						★	★	★	★	★
	コアクロス	自分のベース・強度でエクササイズを行うことが出来ます。体の中心となる、体幹部分(コア)を集中的に鍛えることで、様々な運動機能が高められるプログラムです。	★							★	~			★
心と身体調整	ヨガ(心)	じっくりと筋肉の緊張をほくしながら、ココロとカラダの休息と質の良いリラクゼーションを得るヨガクラスです。	★							★				
	ヨガ(心)リンパフロー	筋肉のこりをほくして血液やリンパの循環を促進し、元気で若々しい身体づくりを目指します。	★							★				
	ヨガ(体)	ココロとカラダのバランスを整え、姿勢改善やバランス向上、シェイプアップ、筋力アップを目的としたヨガクラスです。	★	★						★	★			
	ヨガ(体)ヴィンヤサフロー	代謝が上がりやすいポーズを中心にを行います。骨盤調整や筋力アップを目指します。	★	★						★	★			
	ヨガ(体)コアバランス	姿勢を整えるための体幹筋力や柔軟性アップを目指します。ぶれない体と心をつくりましょ。	★	★						★	★			
	ピラティス	体幹の筋肉を鍛え美しい身体のラインを目指します。	★	★						★				
	オリジナルケア	体幹トレーニングとストレッチで身体のバランスを整えます。	★							★				
	太極拳	中国古来の武術をもとにした運動で足腰を強化します。	★	★						★	★	★		
	ボディバランス	太極拳・ヨガ・ピラティスをベースにしたクラスです。※ボディバランスのFX(フレキシビリティ)はストレッチがメインのクラス構成でST(ストレッチ)はトレーニングがメインのクラス構成です。	★	★						★	★	★		

## ◆プールプログラム◆

スキルプログラム	クロール初級	始めての方から、クロール25m完泳を目標とするクラスです。	★							★				
	各種目初級	各種目(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)25m泳ぐことを目標とするクラスです。	★	★						★				
	スイム中級	4泳法のトレーニングを行う中級クラスです。	★	★	★	★				★	★	★		
	スイミングトレーニング	インターバル方式を用いた有酸素運動のトレーニングです。	★	★	★					★	★	★	★	★
アクアプログラム	ストレッチ&ウォーク	筋肉を伸ばし、いろいろな歩き方でゆっく、しっかり歩きます。	★							★	★			
	ウォーク&ジョグ	水の中を歩いたり、走ったり、跳んだりして心肺機能を高めます。	★							★	★	★		
	アクアピクス AQUA ZUMBA	水中で音楽に合わせて、全身を楽しく大きく動かします。	★	★						★	★	★		

## プログラムカテゴリー・強度・難易度の目安

					難度	強度
★					どなたでも	😊 どなたでも
★	★				運動へのチャレンジ	運動に慣れてきた
★	★	★			音楽に合わせて動く	心拍数の向上を体感できる
★	★	★	★		2,3回入って動きに慣れる	心肺機能を向上させる
★	★	★	★	★	何回か参加してクラスに慣れる	激しい運動を体感できる

●プログラム担当者の代行やクラス変更は施設内代行掲示板、またはホームページをご確認ください。

### ●ご参加への注意事項

①待機中及びクラス参加時は大声での会話を控え、お客様同士の適度な距離を保ち、他のお客様へのご迷惑とならないよう、ご協力をお願いいたします。

②定員制のスタジオプログラムは整理券が必要です。

※整理券は前クラスの入場後に配布させていただきます。朝一番目のクラスは1階受付前で配布させていただきます。夜一番目のクラスは17:15に配布させていただきます。配布の放送はございません。

整理券配布の記載がないプログラムはクラス開始10分前を目安にギャラリーでお待ちください。

③クラス開始10分前を目安に整理券の番号順にスタジオへご入場いただきます。インストラクターが入場案内しますが、整理券番号をお呼びした際待機場所にいらっしゃらない場合は次の番号の方を先に入場させていただきます。

④クラスの途中入退場は、お客様ご自身の体への負担が大きく、また他の参加者への配慮の為、緊急や体調不良の場合を除き禁止させていただきます。

※退出された場合、その後レッスンには戻れません。予めご了承ください。

※お手洗いはレッスン開始前に必ずお済ませください。

⑤携帯電話(スマートフォン含む)は、必ず電源をお切りになるか、持ち込まないでご参加ください。(レッスンの妨げとなる為、マナーモードも禁止させていただきます。)

⑥クラスで使用する備品をインストラクターの指示なく片付ける行為は危険であり、他のお客様のご迷惑となりますのでお控えください。

⑦使用した備品は必ず消毒を完了してから片付けていただきますよう、ご協力をお願いいたします。

●その他、担当インストラクターの指示に従い行動いただきますようお願いいたします。