

2024年7月1日~9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 | スタジオ リジナル健康体操 田林 みずえ | プール ストレッチポール 定員:15名 ボール貸出:11本 | スタジオ 10:30~10:45 基本功 | | スタジオ 10:30~11:30 ハワイアンフラ 松田 よしえ | | スタジオ 10:30~11:00 リズム&ストレッチ 平田 美保 | プール 10:20~10:50 クロール・背泳ぎ (初級) 田林 みずえ | | | スタジオ 子ども バレエ教室 (有料) | | | | 11:00 |
| 11:00 | | | 10:45~11:30 太極拳 南波 奈美枝 | プール ベビー スイミング スクール | | | 11:30~12:15 太極拳 南波 奈美枝 | | | | プール ベビー スイミング スクール | | | | 12:00 |
| 11:15~12:00 | 11:15~12:00 ボディバランス 45※FX 藤本 幸代 | | 11:45~12:25 シンプルステップ 平田 美保 | | 11:45~12:25 シンプルエアロ 平田 美保 | | 11:15~11:30 | | | | | | | | 13:00 |
| 12:00 | 12:15~12:30 7月 上半身 8月 下半身 9月 全身 | | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 12:15~12:30 | | | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 13:00 | 13:00~13:45 シェイプステップ 平田 美保 | 13:00~13:30 アクアヌードル 井本 望美 | 13:00~13:45 ボディバランス 45※ST 田林 みずえ | 13:00~13:30 バクワイ・平泳ぎ (初級) 堤 多佳子 | 13:00~13:30 コンディショニング アパビクス(インジゴイ) 福神 知絵 | 13:00~13:30 アパビクス(インジゴイ) 平田 美保 | 13:00~13:45 ヨガ (心) 三宅 美香子 | 13:00~13:30 アパビクス(シェイプ) 藤本 幸代 | | | 13:00~13:45 リジナル健康体操 デコンファス (ピラティス) 藤本 幸代 | | 13:15~14:00 メガダンス45 井本 望美 | | 14:00 |
| 14:00 | 14:00~14:45 オリジナルエアロ 藤本 幸代 | 14:00~14:45 クロール・背泳ぎ (初級) 田林 みずえ | 14:00~テック 14:15~14:45 メガダンス30 平田 美保 | 13:45~14:30 スイミング (中級) 堤 多佳子 | 13:45~14:30 ヨガ (心) 福神 知絵 | 13:45~14:15 ウォーク&ジョグ 渡辺 沙耶香 | 14:00~14:45 エクストリーム45 45 平田 美保 | 13:45~14:05 ストレッチ&ウォーク 森下 耶子 | | | 14:00~14:30 ボディコンバット30 堤 多佳子 | ジュニア スイミング スクール | 14:15~14:45 ボディアタック30 井本 望美 | | 15:00 |
| 15:00 | 15:00~15:30 ツールエクササイズ 新田 ひろみ | 13:45~14:15 | 15:00~15:30 コアクロス 新田 ひろみ | 7月 バタフライ 8月 クロール 9月 背泳ぎ | 14:45~15:30 ボディパンプ45 新田 ひろみ | | 15:00~15:30 ASUWAサーキット 新田 ひろみ | | | 7月第1週目の み15分間のテック を行います。 | 14:45~15:30 ボディジャム45 藤本 幸代 | ジュニア スイミング スクール | 15:00~15:30 ボディパンプ30 鳥居 寿行 | | 16:00 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | 15:45~16:30 ZUMBA TOSHIHIRO | ジュニア スイミング スクール | 15:45~16:30 ZUMBA TOSHIHIRO | | 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 | 利 | ジュニア スイミング スクール | 利 | ジュニア スイミング スクール | 利 | ジュニア スイミング スクール | | 利 | 16:45~17:45 ヨガ (体) 三村 典子 | ジュニア スイミング スクール | 16:45~17:45 ボディコンバット 鳥居 寿行 | 7月第1週目の み15分間のテック を行います。 | 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 | 利 | ジュニア スイミング スクール | 利 | ジュニア スイミング スクール | 利 | ジュニア スイミング スクール | | 利 | | | | | 19:00 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 20:00 | 19:15~20:15 ボディパンプ 井本 望美 | 19:15~19:45 おまかせ水泳 堤 多佳子 | 19:15~19:45 ボディコンバット30 下畠 美穂 | 19:30~20:00 バクワイ・平泳ぎ (初級) 堤 多佳子 | 19:15~20:00 オリジナルエアロ 平田 美保 | 20:00~20:45 マスターズスイム (初中級) 山口 能史 | 19:15~19:45 ボディジャム30 藤本 幸代 | 19:30~20:00 クロール・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 | | 20:00~20:45 オリジナル 機能改善クラス 下畠 美穂 | 20:15~21:00 スイミング (中級) 堤 多佳子 | 20:15~21:00 メガダンス45 湯上 昌哉 | | 20:00~20:45 ボディバランス 45※ST 藤本 幸代 | | | | | | | | 21:00 |
| 22:00 | 21:30~22:00 エクストリーム45 30 鳥居 寿行 | | 21:00~21:45 ヨガ (体) 三村 典子 | 7月 バタフライ 8月 クロール 9月 背泳ぎ | 21:15~22:00 リジナル健康体操 デコンファス (ピラティス) 湯上 昌哉 | | 21:00~21:45 ボディアタック45 井本 望美 | | | | | | | | 22:00 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | 23:00 |



☆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 | |
| | 45分 | | | | | |
| | 60分 | | | | | |
| ボディコンバット (定員35名) | 30分 | | ★★★★ | ★★ | | エネルギーギッシュな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 | | | | | |
| | 60分 | | | | | |
| ボディアタック (定員35名) | 30分 | ★★★★ | ★ | シンプルな振り付けを音楽に合わせて行う、エネルギーギッシュなエアロビクスエクササイズです。汗をかきたい、達成感を味わいたいという方におすすめです。 | | |
| | 45分 | | | | | |
| ボディバランス (定員32名) | 45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 (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。 |
| | 45分 | | | | |
| メガダンス (定員35名) | 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 (定員25名) | 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 | | | | | |
| 簡短筋トレ (定員30名) | 15分 | | ★~★★★★ | ★ | | バーベルやダンベルを使って短時間で筋力トレーニングするクラスです。 |
| ツールエクササイズ (定員20名) | 30分 | | ★~★★★★ | ★ | | 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。 |
| ASUWAサーキット (定員35名) | 30分 | | ★~★★★★ | ★ | | シンプルな動きの有酸素運動と自重でのトレーニングを組み合わせたサーキットトレーニングです。ジャンプの動きやジョギングの動きなどを含むクラスです。 |
| オリジナル機能改善クラス (定員32名) | 45分 | | ★~★★★★ | ★ | | プチトレーニングで筋肉を活性化させ、ストレッチで関節の可動域を広げるクラスです。 |

【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。 |
| オリジナルエアロ(定員35名) | 45分 | 中級 | ★ | ★★ | 各インストラクターのオリジナルメニューによるエアロビクスのクラスです。 |

【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 (ストレッチポール)(定員15名) | 30分 | 全ての方 | ★ | ★ | ストレッチポール使用し、身体の歪みなど改善していくプログラムです。(ストレッチポール貸出11本) |
| オリジナルボディコンバット (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。 |
| ハワイアンフラ(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 60分 | | ★ | ★ | シンプルヨガからストレッチのカテゴリーを減らした、脚や体幹のトレーニングを目的としたクラスです。 |
| ヨガ(心)(定員35名) | 45分 | | ★ | ★ | シンプルヨガからストレンクス、バランスのカテゴリーを減らし、心身のリラクセスを目的としたクラスです。 |
| コンディショニング (定員15名) | 30分 | | ★ | ★ | ストレッチポールやバランスボールを使い、リラックスしながら身体を整えるクラスです。(ストレッチポール貸出11本) |

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 |
|--------------------------|-----|--|
| ストレッチ&ウォーク(定員35名) | 20分 | 水中歩行とストレッチで気持ち良さが体感できます。また、音楽も使用しリラックス効果を促進します。 |
| アクアヌードル(定員20名) | 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。 |
| ウォーク&ジョグ(定員35名) | 30分 | 音楽を使用し、水中で楽しくウォーキングとジョギングを行います。 |
| アクアピクス(インジョイ) (定員35名) | 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。 |
| アクアピクス(シェイプ) (定員35名) | 30分 | 水中で行うエアロピクスで脂肪燃焼効果を最大限に引き出します |

【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 |
|---------------|-----|---|
| おまかせ水泳(初級) | 30分 | 楽しく様々な泳法を基礎から学びましょう！！ |
| | 45分 | |
| クロール(初級) | 30分 | 各泳法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。