

2024年4月1日~6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	スタジオ健康体操 田林 みづえ	ストレッチポール 定員:15名 ポール貸出:11本 整理券配布:10:00~	10:30~10:45 基本功		10:30~11:30 ハワイアンフラ 松田 よしえ		10:20~10:50 クロール・背泳ぎ (初級) 田林 みづえ			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	ベビー スイミング スクール			10:30~11:00 リズム&ストレッチ 平田 美保								12:00
11:15~12:00	11:15~12:00 ボディバランス 45※FX 田林 みづえ						11:30~12:15 太極拳 南波 奈美枝								13:00
12:00	12:15~12:30 4月 上半身 5月 下半身 6月 全身		11:45~12:25 シンプルエアロ 平田 美保		11:45~12:25 シンプルステップ 平田 美保		11:15~11:30								14:00
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	13:00~13:30 ツールエクササイズ 新田 ひろみ	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 アアビクス(エアビクス) 福神 知絵	13:00~13:30 アアビクス(エアビクス) 平田 美保	13:00~13:45 ヨガ (心) 三宅 美香子	13:00~13:30 アアビクス(エアビクス) 藤本 幸代							15:00
14:00	14:00~14:45 オリジナルエアロ 藤本 幸代	13:45~14:15 クロール(初級) 田林 みづえ	13:45~テック 14:00~14:30 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 アクアベル 渡辺 沙耶香	14:00~14:45 エクストリーム45 平田 美保	13:45~14:05 ストレッチ&ウォーク 森下 即子		13:00~13:45 オリジナルエアロ ピラティス (ピラティス) 藤本 幸代					16:00
15:00	15:00~15:30 ボディパンプ30 新田 ひろみ		14:45~15:15 ボディコンバット30 鳥居 寿行	4月 クロール 5月 背泳ぎ 6月 平泳ぎ	14:45~15:30 ボディパンプ45 新田 ひろみ		15:00~16:00 ボディバランス 藤本 幸代			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				17:00
16:00			15:30~16:00 コアクロス 新田 ひろみ							14:45~15:30 ZUMBA TOSHIHIRO	ジュニア スイミング スクール				18:00
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				15:45~テック 16:00~16:30 ボディジャム30 藤本 幸代	ジュニア スイミング スクール				19:00
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				16:45~17:45 ヨガ (体) 三村 典子	ジュニア スイミング スクール				20:00
19:00															21:00
19:15~19:45	19:15~19:45 ボディバランス 30※ST 藤本 幸代	19:30~20:15 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		19:45~20:15 ボディアタック30 井本 望美	19:30~20:00 クロール・背泳ぎ (初級) 山口 能史							22:00
20:00	20:00~20:45 ボディジャム45 藤本 幸代		20:00~20:45 ボディメンテナンス 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 マスターズスイム (初中級) 山口 能史	20:30~21:30 ボディパンプ 井本 望美								23:00
21:00	21:00~21:45 ボディコンバット45 堤 多佳子		21:00~21:45 ヨガ (体) 三村 典子	4月 クロール 5月 背泳ぎ 6月 平泳ぎ	21:15~22:00 オリジナルエアロ (ピラティス) 湯上 昌哉										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 ※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					
	60分					
ボディコンバット (定員35名)	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 (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。	
	45分					
メガダンス (定員35名)	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。
	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。

【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
リジナル健康体操 (ストレッチボール)(定員15名)	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。(ストレッチボール貸出11本)
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グス、バランスのカテゴリーを減らし、心身のリラック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		★	★	ストレッチボ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。(ストレッチボール貸出11本)
ボディメンテナンス (定員32名)	45分		★	★	プッ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。

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。
アクアビクス(エアロビクス) (定員35名)	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。
アクアビクス(シェイプ) (定員35名)	30分	水中で行うエアロビクスで脂肪燃焼効果を最大限に引き出します
アクアバル(定員15名)	30分	アクアバルを使い水中での筋力トレーニングで引き締まった身体づくりを目指します

【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)	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。