

# 2020年 4月～6月 スタジオ&プールタイムスケジュール

\* (整)マーク箇所のプログラムのみ、整理券を配布致します。整理券配布は、クラス開始30分前より2Fトレーニングルーム内、またオープン時には正面玄関で先着順にて行います。

尚、定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承ください。

\* プログラム内容一部変更がございます。ご確認の上、ご参加ください。 (整)・・・整理券配布

曜日	月		火		水		木		金		土		日	
ゾーン	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	スタジオ	プール
9:00														
10:00	ストレッチ&シンプリーエアロ 9:30~10:30 原	プール初心者教室 9:30~10:00 ◎菊池	リズム&ストレッチ 9:30~10:00 ◎原	スイミング中級 9:30~10:15 菊池	(整)ヨガ 9:30~10:30 皆川【定員45名】	ストレッチ&ウォーク 9:30~10:00 ◎村田	(整)健康体操 パルビック 9:30~10:30 村田【定員40名】	プール初心者教室 9:30~10:00 ◎恩田	ヨガ 9:30~10:30	(有料)プライベートレッスン ◎スタッフ	ボディパンプ45 10:00~10:45 恩田			スイミング初級 10:00~10:45 阿部
		アクアビクス30 10:15~10:45 ◎村田	シェイプエアロ 10:15~11:00 原	スイミング上級 10:30~11:15 菊池	オリジナルバレエ 10:45~11:45 皆川	プール初心者教室 10:15~10:45 ◎菊池	シェイプステップ 10:45~11:30 武市	スイミング初級 10:15~11:00 菊池	サーキット 10:45~11:45	スイミング中級 10:15~11:00 鈴木		ボディパンプ45 10:00~10:45 恩田	週替りプログラム	
11:00	太極拳 10:45~11:45 早川(真)	スイミング初級 11:00~11:45 菊池	フラエクササイズ 11:15~12:15	(有料)プライベートレッスン 11:30~12:00 ◎スタッフ		スイミング初級 11:00~11:45 村田	ワークアウトエアロ 11:15~12:00 村田	アクアビクス45 11:15~12:00 村田	月岡	スイミング上級 11:15~12:00 鈴木	ボディアタック45 11:15~12:00 荒川	プール初心者教室 10:45~11:15 ◎阿部	10:30~11:30 週替りプログラム※	11:00~11:30 ◎吉田
			マカナ	プール初心者教室 12:15~12:45 ◎鈴木			ワークアウトエアロ 11:45~12:30 武市		月岡				スイミング初級 11:30~12:15 阿部	11:45~12:45 ヨガ 中村
12:00	(整)健康体操 パルビック 12:00~13:00 村田【定員40名】	スイミング中級 12:00~12:45 鈴木	リンパセルフェア 12:45~13:15 ◎恩田	スイミング初級 13:00~13:45 阿部	ボディアタック30 12:30~13:00 関口	バタフライ初級 12:45~13:30 鈴木		平泳ぎ中級 12:15~13:00 鈴木	12:00~12:30 (有料)プライベートレッスン ◎スタッフ	ボールストレッチ(無料) ◎スタッフ	脂肪バイバイ 12:15~12:45 ◎荒川	シンプリーヨガ 12:15~13:15 恩田	スイミング中級 12:30~13:15 荒川	
		マスターズ 13:00~14:00 鈴木	ボディパンプ30 13:30~14:00 恩田	平泳ぎ初級 14:00~14:45 鈴木	シェイプエアロ 14:15~15:00 金子	ボディコンシャス 13:15~14:00 鈴木(静)	バタフライ中級 13:45~14:30 鈴木	(整)健康体操 パルビック 13:30~14:30 岡本【定員40名】	スイミング トレーニング 13:15~14:15 鈴木	ボディコンシャス 13:30~14:30 永島	スイミング初級 13:45~14:30 荒川	ゆらぎ体操 13:45~14:45 ◎早川(み)	ボディバランス 13:00~14:00 矢田部	※プール週替りプログラム ◆1、3、5週目 ストレッチ&ウォーク ◆2、4週目 脂肪バイバイ
13:00	バレトン 13:15~14:15 永島		サーキット 15:15~16:00 金子		ボディバランス45 15:15~16:00 矢田部									
14:00	ズンバ 14:30~15:30 小林													
15:00	ボディパンプ45 15:45~16:30 関口													
16:00														
17:00	シンプリーヨガ(体) 17:30~18:00 ◎矢田部		(有料)テーマパークダンス 17:00~18:00 有岡											
18:00	ボディコンバット30 18:15~18:45 有岡													
19:00	スイミング初級 18:45~19:15 阿部													
20:00	ボディアタック30 19:00~19:30 矢田部													
21:00	ヨガ 19:45~20:45 月岡	平泳ぎ初級 19:30~20:15 荒川	メガダンス 19:30~20:30 小林	脂肪バイバイ 20:00~20:30 ◎加藤	ボディジャム45 20:15~21:00 丸山	スイミング上級 20:00~20:30 加藤	ボディコンシャス 20:00~20:45 永島	スイミング中級 19:30~20:15 荒川	ボディアタック 20:00~21:00 関口	スイミング中級 20:00~20:30 加藤				
22:00	ボディパンプTB 21:00~21:45 荒川													
23:00														

営業時間/平日9:00~23:00  
土・日・祝日9:00~21:00

休館日/第1・3金曜日、年末年始、定期点検日  
みかもリフレッシュセンター

TEL/0283-26-7126



- ◎ ……初心者から楽しめます
- ♪ ……ダンス系プログラムです
- (整) ……整理券配布クラス ※定員数がクラスによって異なります。
- ……プログラム(担当、時間、内容)変更箇所
- (有料) ……要予約

安全の為プログラムの途中入退場はご遠慮ください。

担当、プログラム変更を含め調整箇所が多数ございます。プログラム時間を確認の上、ご参加ください。

## スタジオプログラム

名称	定員	時間	強度	内容
ストレッチ	45名	15分	☺	ストレッチングを行うことで柔軟性の向上やリラクゼーションの効果が期待できます。
ボールストレッチ	28名	30分	☺	ストレッチボールを使い背面の筋肉をほぐします。
リズム&ストレッチ	45名	30分	☺	初めてエアロピクスをする方に楽しさを知っていただくためのクラスです。
ゆらぎ体操	40名	60分	☺	寝たままのカラダに「ゆらぎ」をかけて全身の歪みを整えます。
リンパセルフケア	35名	30分	☺	全身のリンパ液の流れを良くし、体を整えるプログラムです。
シンブリーエアロ	45名	45分	★	簡単な動きの組み合わせで行うので、エアロピクスに慣れていない方や体力に自信のない方におすすめです。
シェイプエアロ	45名	45分	★★	膝や腰への負担を抑えた動きで構成した、エアロピクスに慣れた方やもっと汗をかきたい方におすすめです。 脂肪燃焼に重点をおいたレッスンで、脂肪が燃焼しやすい心拍数を保ち、シェイプアップをしていきます。
ワークアウトエアロ	45名	45分	★★	ローインパクトとハイインパクトの動作を組み合わせたエアロピクスに慣れた方向けのクラスです。
シェイプステップ	40名	45分	★★	ステップのバリエーションを組み合わせたステップエクササイズに慣れた方向けのクラスです。
ボディパンプ	40名	30～60分	★～	音楽に合わせてバーベルエクササイズを行い、全身をシェイプアップします。
ボディパンプTB(トータルボディ)	40名	45分	★～	45分で全身のトレーニングが出来るクラスです。
ボディコンパット	45名	30～60分	★～	格闘技の動きを中心とした誰でもできるストレス発散&脂肪燃焼クラスです。
ボディジャム	45名	45～60分	★～	様々なダンスの動き(ラテン、ヒップホップ、ジャズ、ディスコなど)を取り入れた楽しく、ファンキーなクラスです。
ボディバランス	40名	45～60分	★～	太極拳・ヨガ・ピラティスをベースに、呼吸法を取り入れ、心と身体の調和をはかるプログラムです。
ボディアタック	45名	30～60分	★～	ハイインパクトなエアロピ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方にオススメです。

メカダンス	45名	60分	★～	ラテン・ヒップホップ・レグトンなど、様々なダンスを集結したプログラムです。
-------	-----	-----	----	---------------------------------------

名称	定員	時間	強度	内容
フラエクササイズ	45名	60分	★～	フラダンスを基にしたプログラムです。
スンバ	45名	60分	★	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。
太極拳	40名	60分	★	ゆったりとした動作や呼吸法により、全身を強化していきます。体力向上や健康増進におすすめのプログラムです。
ヨガ	45名	60分	★～	リラックスを目的とし、全身を無理なく伸ばす動作を取り入れ、ヨガのポーズで心と身体のバランスを整えます。
シンブリーヨガ(体)	45名	30分		立位のポーズを中心に行い、脚や体幹のトレーニングが目的のプログラムです。
シンブリーヨガ	45名	60分	★	ヨガのポーズを正確に、丁寧にを行うことによって体を調整することをコンセプトとしたプログラムです。
サーキット	45名	45～60分	★	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせより効果的に持久力と筋力を高めます。
健康体操ベルビック	40名	60分	★	骨盤の周りを動かしながら、骨盤を支えるインナーマッスルをバランスよく鍛えるプログラムです。
ボディコンジャス	40名	45～60分	★	姿勢の矯正や体幹部の強化に効果的なクラスです。
バレトン	45名	60分	★	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた、コア(体幹)コンディショニングプログラムです。
オリジナルバレエ	45名	60分	★	バレエの動きを基にした運動プログラムです。
(有料)テーマパークダンス	20名	60分	★	キッズ向けのレッスンとなります。詳細は館内POPをご参照ください。

## プールプログラム

泳げなくても大丈夫！アクアコンディショニングプログラム			
名称	時間	強度	内容
ストレッチ&ウォーク	30分	☺	水中でウォーキングをしながらストレッチをすることで心地よい気持ち良さを体感できるプログラムです。
脂肪バイバイ	30分	☺	水中でジョギングと筋力トレーニングを交互に行う脂肪を燃やすプログラムです。
アクアピクス30(エンジョイ)	30分	☺	水の特性を感じながら音に合わせて楽しく動くプログラムです。
アクアピクス45(シェイプ)	45分	★～	脂肪燃焼効果を最大限に引き出すプログラムです。

泳げるようになりたい方へ スキル系プログラム (達成目標)			
名称	時間	強度	内容
マスタース	60分	★★★★★	心肺機能向上、泳力アップを目指すクラスです。
スイミングトレーニング	60分	★★★★	4泳法によるトレーニングを行います。
バタフライ初級/中級	45分	★★★～	初級:うねりの練習を中心にキックの練習をします。/中級:バタフライで25m完泳を目標としたクラスです。
スイミング上級	30～45分	★★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎのレベルアップ、バタフライの基本練習を行います。
平泳ぎ初級/中級	45分	★★★～	初級:平泳ぎの基本を練習します。/中級:平泳ぎのレベルアップを目指します。
スイミング中級	30～45分	★★	クロール・背泳ぎのレベルアップと、平泳ぎを基本から行い、平泳ぎ25mを泳ぐことを目標としたクラスです。
スイミング初級	30～45分	★★	呼吸付クロール・背泳ぎを基本から行い、クロール25m(呼吸付き)・背泳ぎ12.5m完泳を目標としたクラスです。
プール初心者教室	30分	☺	初めて泳ぐ方に、水に入る楽しさを知っていただき、ノーブレイクローリング・背浮きキック7m～8mを目標としたクラスです。
プライベートレッスン	30分～	☺	ご希望のインストラクターとプールで行なう個人レッスンです。※要予約/有料

## 安全のためのルール

◎館内では許可なき、撮影・通話・録音は禁止です。

◎トレーニングルーム・スタジオをご利用の際は、室内用トレーニングシューズを履きましょう。 ※一部不要なスタジオプログラム有

◎トレーニングをする際は、動きやすい服装を着用しましょう。

◎運動前は、十分にストレッチを行いましょう。 ※怪我の予防

◎空腹時や強い疲労を感じる場合や気分がすぐれない場合は運動を中止しましょう。(お近くのスタッフまで声をおかけください)

◎運動前後、運動中は積極的に水分補給をしましょう。

◎館内へのビン類(製品)の持込は禁止となっておりますので、ご注意ください。

## トレーニングルームご利用について

◎携帯電話・スマートホン・タブレット端末のご使用は、ご注意ください。(指定エリアをご確認ください)

◎トレーニングマシンをご利用中の音楽プレーヤー機能の操作は安全の為、ご注意ください。

◎ランニングマシンは1回につき30分までのご利用となります。 ※予約制 ※60分可能マシン2台有

◎カーディオ系(ランニングマシン・バイク等)のマシンにはテレビが付いていますので音声を

お楽しみになる場合は、イヤホンをご持参ください。

◎ダンベルでの素振りや振り回しなどの危険行為はご注意ください。

◎フィットネスローラーは脚部のみのご利用をお願いいたします。(臀部は乗せないでください)

◎各マシンご利用後は、汗拭き清掃をお願いいたします。

## スタジオご利用について

◎安全にご利用していただく為に定員制となります。

※基本は先着順ですが、一部整理券制のプログラムもございます。

※整理券配布はレッスン開始時間の30分前からとなります。

## プールご利用について

◎遊泳の際には必ずスイミングキャップを着用してください。

◎指輪・時計・ネックレス・ピアス等のアクセサリー類はお外してください。

◎プールは、全コース右側通行となっております。 ※追抜き行為は危険です。追いつた場合はその場から折り返し願います。

◎眼鏡は歩行時のみ可能です。但し安全上フレーム・レンズ共にプラスチック製のものに限りです。

◎お化粧、整髪料、汗などすべて洗い落としてからご利用ください。

## お風呂ご利用について

◎浴槽にはタオル等を入れないようにしてください。

◎サウナご利用後の水風呂利用は、必ず汗を流してからご利用ください。

◎全ての浴槽では、かけ湯で汗を流してから入浴してください。

## 大広間ご利用について

◎持込での飲食が可能です。

※持込んだゴミはお持ち帰りください。

## 【プログラムについて】

- 都合によりクラス及び担当インストラクターが変更になる場合がございます。  
※変更情報につきましては、インフォメーションボードにてご確認ください。
- 祝日の場合、20:00終了までのプログラムが最終となります。
- スタジオ及びプールプログラムは、事故やケガ防止のためレッスン開始後の途中入場はご注意ください。
- 25mプールはプログラム実施に伴い、遊泳コースの制限がございます。

## 【プライベートレッスン(プール)について】

- プライベートレッスンの「空き枠」はご希望のインストラクターまで直接、またはフロントまでお声かけください。
- ご予約は入金完了後に予約完了となります。未入金の段階での「空き枠」の仮押さえは致しかねます。
- 対象は「幼児～大人」の方となります。
- 料金は30分/2,630円(税込)となります。  
※都度利用の方は別途プール利用料が必要です。
- 入金後のキャンセル・変更については下記の通りお受けいたします。  
[前営業日:営業終了前までのご連絡 ⇒ 返金可/振替可]  
[当日:予約時間前までのご連絡 ⇒ 返金不可/振替可]  
[当日:予約時間以降のご連絡 ⇒ 返金不可/振替不可]  
※ご連絡がない場合も返金不可/振替不可とさせていただきます。



営業時間/平日9:00～23:00  
土・日・祝日9:00～21:00  
休館日/第1・3金曜日、年末年始、定期点検日