

プログラム タイム・スケジュール 2017. 3～

プールプログラムのご案内

プールプログラム

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
アクアウォーキング	30	☆	★	膝痛や腰痛のある方、体力に自身の無い方でもご参加いただけるプログラムです。
ヌードルアクア	30	☆	★	ヌードル(浮き具)を使い、簡単な水中での運動を行うクラスです。
アクアビクス	30	☆☆	★★	水中で行うエアロビクスです。音楽に合わせてしっかりと身体を動かしていきます。

泳法レッスンプログラム(有料レッスン)

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
成人スイミングスクール(有料)	60	クラスのレベルにより変化します。	初心者～上級者までレベルに応じたレッスンをを行います。	
パーソナルスイムレッスン(有料)	30	ご希望の内容により変化します。	参加者のご希望にそったレッスンをを行います。	

スポーツフロアプログラムのご案内

スポーツフロアプログラム

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
みんなでテニス初級	50～60	☆	★	初級者向けのテニス練習プログラムです。
みんなでテニス中級	50～60	☆☆	★★	中級者向けのテニス練習プログラムです。
みんなでテニス上級	40～60	☆☆☆	★★★	上級者向けのテニス練習プログラムです。
打ちっぱなしテニス	55～60	☆	★	マシンを使用し飛んでくるボールを相手コートに打ち返していくプログラムです。
バレーボール(初・中級)	60	☆～☆☆	★～★★	試合形式でバレーボールを楽しむプログラムです。
バレーボール(中・上級)	85	☆☆☆	★★★	
ソフトバレーボール(初級)	60	☆☆	★★	柔らかいボールでバレーボールを行うプログラムです。
フットサル	50～75	☆☆	★★	ミニゴールを使った室内サッカープログラムです。
バスケットボール	80	☆☆	★★	気軽にバスケットの試合を楽しむプログラムです。

スタジオプログラムのご案内

エアロビクス(有酸素系)プログラム

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
エアロビクス初級	30～45	☆	★	ウォーキングを中心に簡単なステップを合わせて構成されたクラスです。初めてエアロビクスに挑戦する方にお勧めです。
エアロビクス中級	45～60	☆☆	★★	エアロビクスに慣れてきた方にお勧めです。強度や難度が上がり脂肪燃焼、持久力アップを目指すプログラムです。
コリオエアロ	60	☆☆☆☆	★★★★★	エアロビクスの複雑な動きを楽しむ、エアロビクス上級者向けのプログラムです。
エアロビクスラン初級	45	☆☆☆	★★	エアロビクスより強度が上がり、走ったり、跳ぶような動きが加わるプログラムです。
エアロビクスラン中級	45～60	☆☆☆☆	★★★	エアロビクスに慣れてきて、体力向上、持久力アップを目指したい方にお勧めのプログラムです。
コリオエアロラン	45～60	☆☆☆☆☆	★★★★★	エアロビクスの中でも一番強度の高いプログラムです。
エアロボード初級	30	☆☆	★	ステッププログラムに挑戦したい方にお勧めです。エアロボードの昇降を音楽に合わせて楽しく行うプログラムです。
エアロボード初中級	30	☆☆	★★	エアロボードに慣れてきた方におすすめのプログラムです。
モムチャンドアイト	50	☆☆☆	★	「モムチャン」＝「健康で美しい身体」を作る韓国発のエクササイズです。強度は高めですが初心者の方でも参加しやすいプログラムです。
バレトン	45	☆☆☆	★★	フィットネス・バレエ・ヨガの動きが混合されたプログラムです。音楽に合わせて下半身、体幹を強化します。
CORE8FITNESS	45～60	☆☆☆	★	サンバ、サルサ、ルンバなどのダンス要素の運動と専用のバンドを用いて筋トレを行うプログラムです。コアを刺激することで安定したバランス感覚を手に入れます。
ボディコンパット	45～60	☆☆☆	★	エアロ×格闘技系のしっかり汗を流すプログラムです。脂肪燃焼にピタリ!
マーシャルビクス	45	☆☆	★★	格闘技の動きで音楽に合わせてパンチやキックを組み合わせてトレーニングをするプログラムです。シェイプアップに効果的です。
adidas boxing	45	☆☆	★	本格的ボクシング動作で音楽に合わせて行うエクササイズプログラムです。
UBOUND	45	☆☆☆	★★	1人用トランポリンを使用し、心肺機能や体幹、下半身をしっかりとトレーニングしていくプログラムです。

プログラム参加時のお願い

- ★スタジオ内での場所取りはご遠慮ください。
- ★スタジオ開始10分を経過してからのご参加はご遠慮ください。
- ★無理をせず、体調が優れないときはお近くのアンメーターまでお声かけください。
- ★水分補給はこまめに行いましょう。

レジスタンス(筋力向上系)プログラム

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
ボディコンディショニング	30～45	☆☆	★★	骨盤回りの筋肉を、ストレッチと筋コンディショニングで整えていくプログラムです。

ダンスプログラム(有料レッスン含む)

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
ラテン	45	☆☆	★★★	ラテンの軽快なリズムに合わせて、楽しく動けるプログラムです。
リトモス	45	☆☆☆	★★	ジャズ・ラテン・エアロ等色々なダンスを組み合わせたプログラムです。
コアダンス	45	☆☆	★★★	腰周りを重点的に動かし、体幹部の引き締めにも効果的なプログラムです。
ストリートダンス	45	☆☆	★★	様々なジャンルの音楽やリズムを全身で感じて、かっこよく踊るプログラムです。
ZUMBA	45	☆	★	ラテン系音楽のリズムに合わせてながら、身体を動かすプログラムです。
フラダンス初級	60	☆	★★	ハワイアンな音楽に合わせて、基本のステップを楽しく踊るプログラムです。
クラシックバレエ	60	☆☆	★★★	基本バーレッスンで柔軟性を高めながら、美しいボディラインを作るプログラムです。
コリオミックス	45	☆☆	★★★	曲に合わせて振り付けを覚え、楽しく身体を動かすプログラムです。
BOKWA	45	☆☆	★★	音楽に合わせて足で数字やアルファベットなどの文字を描き踊るプログラムです。
ハワイアンフラスクール(有料)	90	☆☆	★★★	ハワイアンな音楽に合わせて、基本のステップを楽しく踊る有料プログラムです。
フラダンススクール(有料)	90	☆☆	★★★	
バレエストレッチスクール(有料)	75	☆☆	★★★	基本バーレッスンで柔軟性を高めながら、美しいボディラインを作る有料プログラムです。

身体機能改善系プログラム

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
ヨガ	45～90	☆☆	★★	心も身体も安定することを目標に、身体の動きと呼吸によりバランスを整えていくプログラムです。
ヨーガストレッチ	60	☆☆	★★	
スタイリッシュヨガ	45	☆☆☆	★★	ヨガに慣れてきた方にお勧めのクラスです。集中力を養い、高め、バランスの取れた身体を目指していくプログラムです。
アクティブヨガ	45	☆☆☆	★★	
パワーヨガ	60	☆☆☆	★★	関節、機能改善、身が楽になるのは勿論、筋肉に圧をかけ全身の血流を上げ、機能改善または脂肪燃焼を目的としたプログラムです。
カキラ(脂肪燃焼)	60	☆☆	★★	
ヨガ&ピラティス	60	☆☆☆	★★	体幹部分を使いながら全身のバランスを整えていくプログラムです。
ボディココ	45	☆☆	★★	色々なポーズで身体のラインを綺麗に引き締めていくプログラムです。
ゆらぎ体操	75	☆	★	骨盤のゆがみを調整し腰痛や肩こり、不眠、ストレスなど心と身体を丸ごと癒すプログラムです。
骨盤ストレッチ	60	☆☆	★★	骨盤を意識しながらストレッチをしたり、動かしながら身体を調整するプログラムです。
ウェーブストレッチ	30～45	☆	★	ウェーブストレッチリングを使用し、動きにくくなった部分を動かせる身体作りをするプログラムです。
太極拳	90	☆☆	★★	呼吸法とポーズで心身のバランスを整え、身体を整えていくプログラムです。
ストレッチポール	15	☆	★	身体の歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻すプログラムです。
ラジオ体操	5	☆	★	朝一番、動きにくい身体をおなじみの体操でしっかり動かしていく準備運動に最適なプログラムです。
青竹ふみふみ	20	☆	★	青竹を使い足の裏を刺激しながら軽い運動を実施するプログラムです。
ピラティス	45	☆☆	★★	コアを意識した動きに呼吸を取り入れ、全身のバランスを整えていくプログラムです。
ヘルスケア	30	☆	★	身体をまんべんなく動かしていくプログラムです。
ポルドブラ	45	☆☆	★★	バレエとダンスの動きを基本に心身のバランスを整えるプログラムです。
コアパワーヨガスクール(有料)	75	☆☆	★★★	脊柱の動きを最大限に引き出しボディパフォーマンスを向上させていく有料プログラムです。

ビッグ・エス オリジナルプログラム

姿勢プラス	30	☆	★	人間の本来持っている力「自然治癒力」を引き出し、からだのゆがみ、バランスを整えます。
背すじピン!	30	☆	★	専用のマットを使い、骨盤や背骨の位置を正しく整えます。
ひめトレ	25～30	☆	★	専用のボールを使い、骨盤底筋群を鍛えていくプログラムです。
リズムボール	30	☆	★	さまざまなボールを使い、楽しく身体を動かしていくプログラムです。
コアメイキング	10～30	☆☆	★★	体幹部を意識し、正しい姿勢を保つように筋力トレーニングをしていくプログラムです。
タフエアロボード	45	☆☆☆	★★	簡単なステップの昇降運動と、軽度のダンベルを用いて脂肪燃焼、持久力アップを目指すプログラムです。
マッスルビート	30～45	☆☆☆☆	★★	専用のバーベルを使い音楽に合わせて全身の筋力アップを目指していくプログラムです。

月曜日				TIME	火曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア
ラジオ体操 10:10~10:15				<<10:00>>	ラジオ体操 10:10~10:15		フリー遊泳 10:00~11:00	
ヨガ60 10:30~11:30 小森	骨盤ストレッチ60 10:30~11:30 山崎	ベビー スイミング スクール 10:15~11:15	打ちっぱなし テニス 10:10~11:05	<<11:00>>	姿勢プラス30 10:25~10:55 松井	エアロ初級45 10:30~11:15 池上	ウォーキング30 10:30~11:00	成人テニス スクール 中級 (有料) 10:10~11:40
ウォーキング エアロ&コアトレ45 11:45~12:30 山崎	adidas boxing 11:45~12:30 辰巳	成人スイミング スクール (有料) 11:00~12:15	テニス練習 (中級) 11:15~12:15	<<12:00>>	ひめトレ25 11:05~11:30 石崎	ストレッチポール15 11:35~11:50 松井	成人スイミング スクール (有料) 11:00~12:15	テニス練習 (中級) 11:45~12:40
背すじピン30 12:45~13:15 栗山	ボディ コンディショニング30 12:45~13:15 川辺	スードルアクア 12:30~13:00 峯山	テニス練習 (初級) 12:20~13:20	<<13:00>>	ウェアビクス30 11:40~12:10 石崎	リズムボール30 12:00~12:30 峯山	フリー遊泳 12:20~14:30	テニス練習 (上級) 12:45~13:35
★担当変更★ 青竹ふみふみ 13:25~13:45 川辺	エアロ初級45 13:30~14:15 田村	ウォーキング 13:30~14:00		<<14:00>>	エアロラン中級 12:20~13:15 石崎	ヨガ90 12:45~14:15 山本	アクアビクス 13:15~13:45 竹内	
★担当変更★ タフエアロボード 13:55~14:25 角方		フリー遊泳 12:20~15:15	フリー卓球 ・ フリー バドミントン 13:35~15:50	<<15:00>>	ZUMBA45 13:30~14:15 みいたん			
ラテン45 14:35~15:20 富安	ピラティス45 14:30~15:15 小南			<<16:00>>	リトモス45 14:30~15:15 みいたん	バレトン 14:30~15:15 藤川		
ヨガ60 15:30~16:30 衣笠		ジュニア スイミング スクール 15:30~16:45 Bクラス		<<17:00>>	マーシャルビクス 45 15:25~16:10 村井	ヨガ45 15:30~16:15 藤川	ジュニア スイミング スクール 15:30~16:45 Bクラス	フリー 卓球 13:55 ~ 18:20
	avex ダンススクール 16:30~17:30 Aクラス	ジュニア スイミング スクール 16:30~17:45 Cクラス	サッカー スクール 16:10~17:10 Aクラス	<<18:00>>	キッズ チアダンス スクール 16:20~17:20 Aクラス	ジュニア空手 スクール 16:30~17:30	ジュニア スイミング スクール 16:30~17:45 Cクラス	ジュニア 体育 教室 16:20 ~ 17:20 Cクラス ジュニア 体育 教室 17:20 ~ 18:20 Eクラス
	avex ダンススクール 17:40~18:40 Bクラス	ジュニア スイミング スクール 17:30~18:45 Dクラス	サッカー スクール 17:10~18:10 Bクラス	<<19:00>>	キッズ チアダンス スクール 17:30~18:30 Bクラス	ジュニア空手 スクール 17:30~18:30	ジュニア スイミング スクール 17:30~18:45 Dクラス	
ストリートダンス 19:00~20:00 TAKAHIRO	avex ダンススクール 18:50~20:20 Cクラス		成人テニス スクール中級 (有料) 19:20~20:50	<<20:00>>	ラテン45 19:00~19:45 富安	キッズ チアダンス スクール 18:45~20:15 Cクラス	フリー遊泳 19:00~19:15	フリー バドミントン 18:40~20:50
エアロラン中級60 20:15~21:15 西原	コアパワーヨガ60 (有料) 20:35~21:35	フリー遊泳 19:00~22:30	テニス練習 (上級) 20:55~21:35	<<21:00>>	リトモス45 19:55~20:40 富安		成人スイミング スクール 19:00~20:15	
★担当変更★ マッスルビート30 21:30~22:00 辰巳			フリーバスケット 21:45~22:40	<<22:00>>	コリオMix45 21:00~21:45 SANAE	ピラティス45 20:30~21:15 小南	フリー遊泳 20:20~22:30	フットサル 21:15~22:30
				<<23:00>>		BODY COMBAT45 21:30~22:15 山本 照		

水曜日				TIME	金曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア
ラジオ体操 10:10~10:15				<<10:00>>	ラジオ体操 10:10~10:15			
エアロラン初級45 10:30~11:15 嘉数	ゆらぎ体操75 10:20~11:35 森 ※整理券あり。フロント でお受け取りください。	ベビー スイミング スクール 10:15~11:15	成人テニス スクール 初級 (有料) 10:10~11:40	<<11:00>>	背すじピン30 10:30~11:00 角方	ヨガ60 10:30~11:30 東	ベビー スイミング スクール 10:15~11:15	成人テニス スクール 初級 (有料) 10:10~11:40
エアロボード初級30 11:30~12:00 嘉数		成人スイミング スクール (有料) 11:00~12:15		<<12:00>>	エアロ中級45 11:10~11:55 村井	ストレッチボール15 11:40~11:55 川辺	成人スイミング スクール (有料) 11:00~12:15	テニス練習 (初級) 11:45~12:35
マッスルビート45 12:15~13:00 松井	パワーヨガ60 11:50~12:50 渡邊		テニス練習 (中級) 12:40~13:30	<<13:00>>	ウェーブ ストレッチ45 12:05~12:50 石崎	ボディ コンディショニング45 12:05~12:50 川辺	テニス練習 (中級) 11:45~12:35	
エアロラン中級60 13:15~14:15 松田		ウォーキング 12:30~13:00		<<14:00>>	フラダンス初級60 13:00~14:00 山内	アクアビクス 12:30~13:00 石川	フリー遊泳 12:20~14:30	テニス練習 (上級) 12:40~13:30
	バレエストレッチ (有料) 13:20~14:35	アクアビクス 13:15~13:45 角方		<<15:00>>	ZUMBA45 14:15~15:00 こまゆう	フリー遊泳 13:30~14:00		
ラテンエアロ45 14:30~15:15 松田		フリー遊泳 12:20~14:15		<<16:00>>	フラダンス スクール (有料) 14:15~15:45 山内			
adidas boxing45 15:30~16:15 中村	ヨガ&ピラティス 60 14:50~15:50 栞田	ジュニア スイミング スクール 14:30~15:45 Aクラス	フリー 卓球 13:55 ~ 17:10	<<17:00>>	☆カテゴリー変更☆ パワーヨガ 15:15~16:00 坂東	ジュニア スイミング スクール 15:30~16:45 Bクラス	ジュニア スイミング スクール 15:20 ~ 16:20 Bクラス	フリー 卓球 13:55 ~ 16:50
		ジュニア スイミング スクール 15:30~16:45 Bクラス		<<18:00>>		ジュニア スイミング スクール 16:30~17:45 Cクラス		
		ジュニア スイミング スクール 16:30~17:45 Cクラス		<<19:00>>		キッズ チアダンス スクール 16:30~17:30 Aクラス		
	ジュニア クラシックバレエ 17:30~18:45	ジュニア スイミング スクール 17:30~18:45 Dクラス	ジュニア テニス スクール 17:40~18:40	<<20:00>>	エアロラン中級60 19:15~20:15 梶田	キッズ チアダンス スクール 17:40~18:40 Bクラス	ジュニア スイミング スクール 17:30~18:45 Dクラス	ジュニア テニス スクール 17:10~18:10 Bクラス
コアメイキング10 19:05~19:15 東		フリー遊泳 19:00~19:15	ジュニア テニス スクール 18:40~19:40	<<21:00>>		UBOUND 19:25~20:10 吉川 定員30名	フリー遊泳 19:00~19:15	ジュニア テニス スクール 18:10~19:10 Cクラス
コア8フィットネス 19:30~20:15 ユウ 定員30名	ハワイアンフラ スクール (有料) 19:00~20:30	成人スイミング スクール (有料) 19:00~20:15		<<22:00>>	マッスルビート30 20:30~21:00 山口	成人スイミング スクール (有料) 19:00~20:15	ジュニア テニス スクール 19:10~20:10 Dクラス	
		アクアビクス 20:30~21:00 村井	バレーボール (中上級) 19:50~21:15	<<23:00>>		スタイリッシュヨガ 40 20:25~21:05 梶田		
リトモス 20:30~21:15 ユウ	ヨガ60 20:45~21:45 小森				BODY COMBAT45 21:15~22:00 山本 照		バスケット ボール 20:20~21:40	
骨盤ストレッチ 21:30~22:00 ユウ		フリー遊泳 20:20~22:30	フリー バドミントン 21:30~22:40			フリー遊泳 20:20~22:30	バスケット ボール 20:20~21:40	
							フットサル 21:50~22:40	

土曜日				TIME	日曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア
				《10:00》				
ゆらぎ体操75 10:15~11:30 中笠		ジュニア スイミング スクール 10:00~11:15 Fクラス	ジュニアテニス スクール 10:15~11:15 Aクラス	《11:00》	ヘルスケア30 10:15~10:45 石井		ジュニア スイミング スクール 10:00~11:15 Eクラス	ジュニア テニス スクール 10:15~11:15 Aクラス
	リズムボール30 11:00~11:30 吉川	ジュニア スイミング スクール 11:00~12:15 Hクラス	成人テニス スクール 中上級 (有料) 11:20~12:50	《12:00》	BODY COMBAT60 11:00~12:00 山本 照	ヨガ60 11:00~12:00 石井		成人テニス スクール 初中級 (有料) 11:20~12:50
コリオエアロラン 45 11:40~12:25 松田	ストレッチポール15 11:45~12:00 吉川			《13:00》	エアロ中級45 12:15~13:00 桧垣	ピラティス 12:15~13:00 石井	ジュニア スイミング スクール 11:30~12:45 Gクラス	
アクティブヨガ45 12:40~13:25 松田	キッズバレエ スクール 12:20~13:40	フリー遊泳 12:30~13:15		《14:00》			アクアビクス 13:10~13:40 田村	打ちっぱなし テニス 13:00~14:00
コアメイキング20 13:35~13:55 栗山			ジュニア 体育 教室 13:10 ~ 14:10 Cクラス	《15:00》	BOKWA 13:15~14:00 桧垣	コアメイキング20 13:30~13:50 山口	フリー遊泳 13:00~14:00	
ZUMBA45 14:05~14:50 橋村	クラシックバレエ 60 14:00~15:00 山邑	ジュニア スイミング スクール 13:30~14:45 Aクラス	ジュニア 体育 教室 14:20 ~ 15:20 Dクラス	《16:00》	コリオエアロラン 14:15~15:15 桐野	UBOUND45 14:15~15:00 辰巳 定員30名		フリー バドミントン ・ フリー卓球 14:15~16:15
ダンスエアロ60 15:00~16:00 川崎		ジュニア スイミング スクール 14:30~15:45 Bクラス	ジュニア 体育 教室 15:30 ~ 16:30 Eクラス	《17:00》	ヨーガストレッチ60 15:30~16:30 桐野	太極拳90 16:00~17:30 内藤	フリー遊泳 15:00~18:30	バレーボール (初中級) 16:30~17:30
エアロボード 初中級45 16:15~17:00 川崎		ジュニア スイミング スクール 15:30~16:45 Cクラス		《18:00》				フリーテニス 17:40~18:40
リトモス45 17:15~18:00 川崎		ジュニア スイミング スクール 16:30~17:45 Dクラス	ソフト バレーボール (初級) 16:50~17:50	《19:00》				
		フリー遊泳 18:00~19:15	バレーボール (初中級) 18:00~19:00	《20:00》				
マッスルビート30 19:15~19:45 吉川		成人スイミング スクール (有料) 19:00~20:15	フリーバドミントン ・ フリー バスケットボール 19:15~20:15	《21:00》				
タフエアロボード 20:00~20:45 吉川	ヨーガストレッチ 19:45~20:45 加藤			《22:00》				
		フリー遊泳 20:20~21:30	フリーテニス 20:30~21:30					