

プログラム タイム・スケジュール 2017. 7～

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。
モムチャンダイエット	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。脂肪燃焼にピッタリ!
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。
RITMOS	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。
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	☆☆	★★★	基本バレエ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	☆☆	★★★	曲に合わせて振付を覚え、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。
ダンスエアロ	45	☆☆	★★	エアロビクスにダンステイストの動きを取り入れたプログラムです。
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	☆☆	★★★	基本バレエ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	☆☆	★★	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。
スタイリッシュヨガ	45	☆☆☆	★★	
アクティブヨガ	45	☆☆☆	★★	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。
パワーヨガ	60	☆☆☆	★★	
ヨガ&ピラティス	60	☆☆☆	★★	骨盤のゆがみを調整し腰痛や胃こり、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。
ゆらぎ体操	75	☆	★	骨盤を意識しながらストレッチをし、動かしながら身体を調整するプログラムです。
骨盤ストレッチ	60	☆☆	★★	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。
ウェーブストレッチ	30～45	☆	★	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。
太極拳	90	☆☆	★★	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。
ストレッチポール	15	☆	★	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。
ラジオ体操	5	☆	★	筋力・バランス・コーディネーション・ストレッチ・ほぐしの5つの要素を取り入れ、体の健康能力を高めていくプログラムです。
からだバー	30	☆	★	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。
ピラティス	45	☆☆	★★	身体をまんべんなく動かしていくプログラムです。
ヘルスケア	30	☆	★	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。
ポルドブラ	45	☆☆	★★	ヨガのポーズを行い、体幹をアプローチすることで、機能的な身体にレベルアップしていきます。
Core Power Yoga CPY	60	☆☆	★★★	

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。

※参加人数によっては次回スケジュール編成時に担当変更・プログラム変更・クローなどをさせていただきます。予めご了承下さい。

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 10:20~11:20 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	エアロビクス初級 45 10:30~11:15 池上	アクア ウォーキング 10:30~11:00	成人テニス スクール 中級 (有料) 10:10~11:40
☆カテゴリー変更☆ からだパー 11:45~12:15 大石	ウォーキング エアロ&コアトレ45 11:30~12:15 山崎	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
		ヌードルアクア 12:30~13:00 峯山	テニス練習 (初級) 12:20~13:20	<<13:00>>	エアロビクスラン 中級 12:20~13:15 石崎	ボールエクササイズ 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
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	アクア ウォーキング 13:30~14:00		<<14:00>>	☆カテゴリー変更☆ BOKWA 13:30~14:15 桧垣	ヨガ90 12:45~14:15 山本	アクアビクス 13:15~13:45 竹内	
青竹ふみ 13:25~13:45 川辺	エアロビクス初 級45 13:30~14:15 田村			<<15:00>>	☆場所変更☆ バレトン 14:30~15:15 藤川			
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	<<16:00>>	マーシャルビクス 45 15:25~16:10 村井	ヨガ45 15:30~16:15 藤川		
ラテン45 14:35~15:20 富安	ピラティス45 14:30~15:15 小南			<<17:00>>	キッズ チアダンス スクール 16:20~17:20 Aクラス	ジュニア 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 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
ヨガ60 15:30~16:30 衣笠	☆場所・時間変更☆ adidas boxing 15:30~16:15 辰巳	ジュニア スイミング スクール 15:30~16:45 B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 17:30~18:30 Bクラス	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 17:30~18:45 D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 17:10~18:10 Bクラス	<<19:00>>				
	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 18:10~19:10 Cクラス	<<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
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	<<21:00>>	RITMOS45 19:55~20:40 富安		成人スイミング スクール 19:00~20:15	
エアロビクスラン 中級60 20:15~21:15 西原	☆担当変更☆ Core Power Yoga CPY 20:35~21:35 藤本	フリー遊泳 19:00~22:30	テニス練習 (上級) 20:55~21:35	<<22:00>>	コリオミックス45 21:00~21:45 SANAE	ピラティス45 20:30~21:15 小南		
マッスルビート30 21:30~22:00 辰己			バスケット 初中級 21:45~22:40	<<23:00>>		adidas boxing 21:30~22:15 吉川	フリー遊泳 20:20~22:30	フットサル 21:15~22:30

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			
エアロビクスラン 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>>	エアロビクス 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	ア쿠ア ウォーキング 12:30~13:00	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	アクアビクス 12:30~13:00 石川	テニス練習 (中級) 11:45~12:35
エアロビクスラン 中級60 13:15~14:15 松田	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		<<14:00>>	フラダンス入門60 13:00~14:00 山内	モムチャン ダイエット50 13:00~13:50 足立	フリー遊泳 12:20~14:30	テニス練習 (上級) 12:40~13:30
ラテンエアロ45 14:30~15:15 松田		フリー遊泳 12:20~14:15		<<15:00>>	ZUMBA45 14:15~15:00 ひらおか	フラダンス スクール (有料) 14:15~15:45 山内		フリー 卓球
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	ジュニア 体育 教室 15:20 ~ 16:20 Bクラス	<<16:00>>	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 体育 教室 15:20 ~ 16:20 Bクラス
		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 ~ 17:10	<<17:00>>		キッズ チアダンス スクール 16:30~17:30 Aクラス	ジュニア 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		<<18:00>>		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
	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	<<19:00>>			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
★担当変更★ コアメイキング10 19:05~19:15 星畑		フリー遊泳 19:00~19:15	ジュニア テニス スクール 18:40~19:40	<<20:00>>	エアロビクスラン 中級60 19:15~20:15 梶田	UBOUND 19:30~20:15 吉川 定員30名	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
Figure 8 FITNESS 19:30~20:15 ゆう 定員30名 ★名称変更★	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		<<21:00>>	★担当変更★ マッスルビート30 20:30~21:00 大石	スタイリッシュヨガ 20:30~21:30 梶田		バスケット 中上級 20:20~21:40
RITMOS 20:30~21:15 ゆう	ヨガ60 20:45~21:45 小森		バレーボール (中上級) 19:50~21:15	<<22:00>>	adidas boxing 21:15~22:00 辰己		フリー遊泳 20:20~22:30	
★カテゴリー変更★ コンディショニング ストレッチ 21:30~22:00 ゆう		フリー遊泳 20:20~22:30	フリー バドミントン 21:30~22:40	<<23:00>>				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 中埜	☆カテゴリー変更☆ からだバー 11:00~11:30 吉川	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
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	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>>	☆時間変更☆ エアロビクス初級 45 11:00~11:45 桧垣	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
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		<<13:00>>	☆時間変更☆ ボディコンバット60 12:00~13:00 りゅうや	ピラティス 12:15~13:00 石井		
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	<<14:00>>	☆時間・場所変更☆ コアメイキング30 13:30~14:00 山口		アクアビクス 13:10~13:40 田村 フリー遊泳 13:00~14:00	打ちっぱなし テニス 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	<<15:00>>	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 hiro		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	<<16:00>>	ヨーガストレッチ60 15:30~16:30 桐野			
エアロボード 初中級45 16:15~17:00 hiro		ジュニア スイミング スクール 15:30~16:45 Cクラス		<<17:00>>		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
RITMOS45 17:15~18:00 hiro		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	<<18:00>>				
				<<19:00>>				フリーテニス 17:40~18:40
マッスルビート30 19:15~19:45 吉川		フリー遊泳 18:00~19:15	バレーボール (初中級) 18:00~19:00	<<20:00>>				
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	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>>				
		フリー遊泳 20:20~21:30	フリーテニス 20:30~21:30	<<22:00>>				