

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			☆プログラム変更☆	<<10:00>>	ラジオ体操 10:10~10:15 ☆プログラム変更☆		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	みんなでテニス 10:10~11:05	<<11:00>>	ボディ コンディショニング 10:25~10:55 川辺	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
☆時間変更☆ 背すじピン! 11:45~12:15 栗山	☆名称変更☆ エアロ & トレーニング 11:30~12:15 山崎	成人スイミング スクール (有料) 11:00~12:15	みんなでテニス 中級 11:15~12:15	<<12:00>>	ひめトレ25 11:05~11:30 石崎	☆担当変更☆ ストレッチポール15 11:35~11:50 川辺	成人スイミング スクール (有料) 11:00~12:15	みんなでテニス 中級 11:45~12:40
☆時間変更☆ ボディ コンディショニング45 12:30~13:15 川辺	☆時間変更☆ からだバー 12:30~13:00 大石	ヌードルアクア 12:30~13:00 峯山	みんなでテニス 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	みんなでテニス 上級 12:45~13:35
☆時間変更☆ タフエアロボード 13:35~14:20 角方	エアロビクス初 級45 13:30~14:15 田村	アクア ウォーキング 13:30~14:00		<<14:00>>	BOKWAダンス 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	
ラテン45 14:35~15:20 富安	ピラティス45 14:30~15:15 小南	フリー遊泳 12:20~15:15	卓球 フリータイム バドミントン フリータイム 13:35~15:50	<<15:00>>	バレトン 14:30~15:15 藤川			
ヨガ60 15:30~16:30 衣笠	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		<<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	ジュニア スイミング スクール 15:30~16:45 Bクラス	卓球 フリータイム
	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	<<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	<<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	<<19:00>>	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	バドミントン フリータイム 18:40~20:50
エアロビクスラン 中級60 20:15~21:15 西原	Core Power Yoga CPY 20:35~21:35 藤本	フリー遊泳 19:00~22:30	みんなでテニス 上級 20:55~21:35	<<20:00>>	RITMOS45 19:55~20:40 富安		成人スイミング スクール 19:00~20:15	
マッスルビート30 21:30~22:00 辰巳			バスケットボール (初中級) 21:45~22:40	<<21:00>>	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	フリー遊泳 20:20~22:30	フットサル 21:15~22:30
				<<22:00>>		adidas boxing 21:30~22:15 吉川		
				<<23:00>>				

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! 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 ★担当変更★		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	★プログラム変更★ 姿勢プラス 11:40~12:10 吉川	成人スイミング スクール (有料) 11:00~12:15	みんなでテニス 中級 11:45~12:35
マッスルビート45 12:15~13:00 栗山	Group Century 12:15~13:00 ASAMI	アクア ウォーキング 12:30~13:00	みんなでテニス 初級 11:45~12:35	<<13:00>>	ウェーブ ストレッチ 12:05~12:50 石崎	★プログラム変更★ からだパー 12:20~12:50 吉川	★担当変更★ アクアビクス 12:30~13:00 兵頭	みんなでテニス 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	みんなでテニス 中級 12:40~13:30	<<14:00>>	フラダンス入門60 13:00~14:00 山内	momchan フィットネス 13:00~13:50 足立	フリー遊泳 12:20~14:30	みんなでテニス 上級 12:40~13:30
ラテンエアロ45 14:30~15:15 松田	★名称変更★	ジュニア スイミング スクール 14:30~15:45 Aクラス		<<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		卓球 フリー タイム 13:55 ~ 16:50
adidas boxing45 15:30~16:15 中村	ボディバランス トレーニング 14:50~15:50 柘田	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 体育 教室 16:20 ~ 17:20 Cクラス	<<16:00>>	★担当変更★ パワーヨガ 15:15~16:00 岩本		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		<<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 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	<<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
		フリー遊泳 19:00~19:15	ジュニア テニス スクール 18:40~19:40	<<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
Figure 8 19:30~20:15 ゆう 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		<<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
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	<<21:00>>	マッスルビート 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 ボール (中上級) 20:20~21:40
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	バドミントン フリー タイム 21:30~22:40	<<22:00>>	adidas boxing 21:15~22:00 辰己		フリー遊泳 20:20~22:30	フットサル 21:50~22:40
				<<23:00>>				

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>>	☆名称変更☆ セルフ			
ゆらぎ体操75 10:15~11:30 中埜	☆担当変更☆ からだパー 11:00~11:30 辰己	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>>	コンディショニング 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
	☆担当変更☆ ストレッチボール 11:45~12:00 辰己	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>>	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
コリオエアロラン 45 11:40~12:25 松田				<<13:00>>	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	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ควアビクス 13:10~13:40 田村 フリー遊泳 13:00~14:00	☆プログラム変更☆ みんなでテニス 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>>	コアメイキング30 13:30~14:00 山口			
ZUMBA45 14:05~14:50 橋村		ジュニア スイミング スクール 13:30~14:45 Aクラス	卓球 フリー タイム	<<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		バドミントン フリータイム 卓球フリー タイム 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 14:20 ~ 15:20 Dクラス	<<17:00>>	ヨガストレッチ60 15:30~16:30 桐野		フリー遊泳 15:00~18:30	
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	ジュニア 体育 教室 15:30 ~ 16:30 Eクラス	<<18:00>>		太極拳90 16:00~17:30 内藤		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	<<19:00>>				テニス フリータイム 17:40~18:40
		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	バドミントン フリータイム バスケット フリータイム 19:15~20:15	<<21:00>>				
タフエアロボード 20:00~20:45 吉川	LEAP HEALING 19:45~20:45 NOB			<<22:00>>				
		フリー遊泳 20:20~21:30	テニス フリータイム 20:30~21:30					

## プログラム タイム・スケジュール 2018.1～

### 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。
みんなでテニス	55～60	☆	★	みんなでテニスを楽しむクラスです。
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。
卓球	60-	☆	☆	気軽に卓球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
ウェーブビクス	30	☆	★	専用のリングを使用して音に合わせて楽しく身体を動かしていくプログラムです。
エアロ&トレーニング	45	☆	★	エアロビクスとトレーニングを組み合わせたプログラムです。
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。
モムチャンフィットネス	50	☆☆☆	★	韓国カリスマトレーナー「チョンダヨン」が開発した美と健康を目指すダイエットです。
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。
Figure8	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力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。
ボディコンバット	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人用トラップボリンを使用し、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。
Group Centergy	45	☆☆	★★	ヨガ、ピラティスの動きを軽快な音楽に合わせて行います。

#### 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、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。
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ダンス	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。
ヨガストレッチ	60	☆☆	★★	
スタイリッシュヨガ	45	☆☆☆	★★	
アクティブヨガ	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。
パワーヨガ	60	☆☆☆	★★	
ボディバランストレーニング	60	☆☆	★★	全身の筋力とバランス感覚を鍛えるプログラムです。
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き準備運動に最適なプログラムです。
青竹ふみ	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。
からだパー	30	☆	★	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。
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。
セルフコンディショニング	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。
コンディショニングストレッチ	30	☆	☆	固まった体をゆっくりと伸ばし、疲労回復、怪我の予防へと役立ちます。
Core Power Yoga CPY	60	☆☆	★★★	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。
LEAP HEALING	60	☆☆	☆	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。

#### 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。
ボールエクササイズ	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く場合がございます。予めご了承下さい。