

ビッグ・エス向ヶ丘 プログラムスケジュール

2017年5月からのスケジュール

| 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 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 | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | | |
| 15 | 姿勢ウォームアップ 10:10~10:25 | 姿勢ウォームアップ 10:10~10:25 | 姿勢ウォームアップ 10:10~10:25 | 姿勢ウォームアップ 10:10~10:25 | 姿勢ウォームアップ 10:10~10:25 | 姿勢ウォームアップ 10:10~10:25 | 姿勢ウォームアップ 10:10~10:25 | 姿勢ウォームアップ 10:10~10:25 | 姿勢ウォームアップ 10:10~10:25 | 姿勢ウォームアップ 10:10~10:25 | 姿勢ウォームアップ 10:10~10:25 | | |
| 30 | | | | | アクアサーキット 10:15~10:45 亀井 | | | ジュニアスイミング 9:30~10:30 | | | | | |
| 45 | エアロビクス初級 10:35~11:20 大里 | マスターズスイム 10:30~11:30 瀬良 | エアロビクスラン 初級 10:35~11:20 俣野 | ハビースイミング 10:45~11:30 | RITMOS 10:35~11:35 yumiko | 泳法<初級><<中級>> 11:00~11:45 初級 亀井 中級 上水流 | エアロビクス初級 10:35~11:20 望月 | ハビースイミング 10:45~11:30 | エアロビクス入門 10:35~11:20 齊藤(智) | エアロビクスラン 初級 10:35~11:20 俣野 | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | タフエアロボード 11:30~12:00 田村 | 泳法<初級><<中級>> 11:45~12:30 初級 上水流 中級 瀬良 | フラダンス 11:30~12:15 植松 | アクアピクス 11:40~12:25 俣野 | Group Fight 11:45~12:30 Hiro | | エアロボード初級 11:30~12:00 望月 | 初めてスイミング 11:40~12:10 上水流 | エアロボード& トレーニング 11:30~12:20 齊藤(智) | 泳法<初級><<中級>> 11:30~12:15 初級 大橋 中級 片山 | マッスルビート 11:30~12:15 田中 | アクアピクス 11:45~12:30 渡辺 | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | ヨガ入門 12:15~13:15 大里 | | ヨガ 12:25~13:15 西村 | 腰痛予防ウォーキング 12:30~13:15 亀井 | マスターズスイム 12:00~13:00 上水流 | | ヨガ 12:10~13:10 増田(美) | 泳法<上級> 12:15~13:15 上水流 | 背すじピン! 12:30~12:50 田中 | アクアピクス 12:30~13:15 渡辺 | ヒップホップ 12:25~13:25 ZENSUKE | 泳法<初級> 12:45~13:15 酒井 | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | エアロビクス初級 13:25~14:10 齊藤(智) | アクアウォーキング 13:40~14:10 瀬良 | エアロビクス中級 13:30~14:15 望月 | 初めてスイミング 13:30~14:00 亀井 | アクアピクス 13:30~14:00 阿見 | | ヒップホップ 13:20~14:20 Kyoko | アクアウォーキング 13:30~14:00 亀井 | エアロビクス中級 13:00~14:00 花田 | | アクティブヨガ 13:35~14:20 小俣 | 泳法<初級><<中級>> 14:15~15:00 初級 酒井 中級 登内 | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | アクティブヨガ 14:20~15:05 金子 | 流水フローマシーン 14:15~14:45 瀬良 定員10名 | ジャズダンス 14:25~15:25 大畑 | ジュニア スイミング 14:10~18:45 | ルソーダットン 14:30~15:15 大高 | | ピラティス 14:30~15:15 高田 | アクアピクス入門 14:15~14:45 大里 | 練功十八法 14:10~15:10 今川 | ジュニア スイミング 13:40~17:15 | TRF EZ DO DANCEROIZE 14:30~15:30 KANAKO | 選手コース 15:00~17:00 | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | エアロビクスラン 中級 15:15~16:15 及川 | ジュニア スイミング 15:10~18:45 | ウェーブストレッチ 15:35~16:35 SAYO | トレーニングタイム 15:20~15:50 田中 | ジュニア スイミング 15:10~18:45 | | ZUMBA GOLD 15:25~16:25 KIYOMI | ジュニア スイミング 15:10~18:45 | ダンササイズ 15:20~16:20 久保 | | Group Fight 15:40~16:25 Tatsuya | マスターズ 16:00~17:00 登内 | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Jr.チアダンスA 17:00~18:00 堀内 | | Jr.チアダンスB 17:00~18:00 長岡 | | Jr.チアダンスD 16:30~18:05 古座野 | | Jr.チアダンスC 17:00~18:00 藤井 | | ストレッチポール 16:30~17:00 瀬川(定員15名) | | マッスルビート 17:15~17:45 瀬川 | コリオエアロボード 16:35~17:35 林 | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 選手コース 17:30~19:00 | | 選手コース 17:30~20:30 | | 選手コース | | 選手コース 17:30~20:30 | | マッスルビート 18:30~19:00 小野 | | 初めてスイミング 18:30~19:00 酒井 | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | ヨガ 18:25~19:15 Saki | ウォーキング&ジョグ 19:00~19:15 登内 | エアロビクス初級 18:30~19:15 齊藤(智) | エアロボード入門 18:30~19:00 宇田川 | Jr.空手 17:45~19:50 伊東 | | マッスルビート 18:30~19:00 小野 | | ダンササイズ 19:10~20:10 久保 | マスターズスイム 19:30~20:00 瀬良 | 泳法<上級> 20:00~20:30 瀬良 | ヨガ 19:45~20:45 Saki | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Group Fight 19:25~20:10 Hiro | 泳法<中級> 19:30~20:00 登内 | アクティブヨガ 19:30~20:30 窪田 | アクアピクス 19:20~19:50 稲葉 | エアロビクスラン 中級 19:15~20:00 宇田川 | | ダンササイズ 19:10~20:10 久保 | マスターズスイム 19:30~20:00 瀬良 | Group Fight 18:50~19:35 Tatsuya | マスターズスイム 19:00~20:00 登内 | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | コリオ エアロラン 20:20~21:20 江田 | マスターズスイム 20:00~21:00 登内 | エアロボード中級 20:40~21:40 望月 | エアロボード中級 20:15~21:00 松嶋 | 泳法<中級> 20:40~21:25 瀬良 | | ヨガ入門 20:15~21:15 滝口 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 背すじピン! 21:30~21:50 田中 | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | |

★マークはプログラム・時間・担当者変更箇所です

施設ご利用についてのご案内

- 【4F体操場にてショートレッスンを開催中】
- ひめトレ (担当: 田村) 定員10名
毎週火曜日14:00~14:20
- コアメイキング (担当: 田中) 定員15名
毎週金曜日13:20~14:00
- 姿勢プラス (担当: 田村)
毎週木曜日12:40~13:25

【プール初級・中級クラス表示】

第一週目から
 バタフライ⇒背泳ぎ⇒平泳ぎ⇒クロール
 の順でレッスンをを行います。
 週目まである場合は各担当で種目を決めさせていただきます。
 ☆祝日プログラムは、スケジュールが異なります。
 館内掲示をご覧下さい。
 ☆プログラム担当アナメーターは変更する場合がございます。
 ☆アクアピクスは30名以上で4コース使います。
 ☆ハビースイミングは20組以上で3コース使います。
 ☆整理券は全てレッスン開始30分前にスタジオ
 レッソンはアシレックジムカウンター、プール
 レッソンはプールカウンターで配布いたします。

★おすすめプログラムのご案内★

- レッスン:(水曜日) 20:40~21:40 エアロボード中級
担当者より: ゆっくり進めていきます。みんなで頑張りましょう! 望月
- レッスン:(木曜日) 10:35~11:20 RITMOS
担当者より: ダンスの楽しさを一緒に共感しましょう! yumiko
- レッスン:(金曜日) 18:30~(土曜日) 17:15~ マッスルビート
担当者より: 自分を信じて最後までやりきりましょう! 小野・瀬川
- レッスン:(土曜日) 17:55~18:40 ピラティス
担当者より: 自分のペースで健康的に引き締めていきましょう! 高田

プログラムのご紹介

PROGRAM TIME SCHEDULE

泳法レッスンプログラム

| プログラム名 | 時間 | 強度 | 難易度 | 内容 |
|----------|-------|--------|------------|--|
| 初めてスイミング | 30 | ★ | ☆ | 水泳の基礎である呼吸・浮き身・キックを中心に行います。これから水泳を始めようという方に最適です。初歩的なドリルを行います。 |
| 初級 | 30・45 | ★~★★ | ☆~☆☆ | クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを完成させ25mを目標に頑張ります。独特なキック動作からストローク・タイミング等、分かりやすく説明します。 |
| 中級 | 30・45 | ★★~★★★ | ☆☆~☆☆☆ | クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライが25m泳げたら、次は50mに挑戦！より楽に、きれいなフォームを目指していきます！ |
| 上級 | 30・60 | ★★~★★★ | ☆☆☆~☆☆☆☆ | 4種目泳げるようになった方のクラスです。ドリル練習を中心により楽に、きれいに泳ぐことを目的に体力アップを図ります。 |
| 四泳法 | 60 | ★★★ | ☆☆☆☆~☆☆☆☆☆ | 四泳法が泳げるようになった方を対象に更なるレベルアップを目指すクラスです。 |
| マスターズスイム | 30・60 | ★★★★ | ☆☆☆☆ | フォームのチェックをはじめ、体力アップを目指します。長い距離を泳ぎたい方、速く泳ぎたい方向けのクラスです。マスターズ登録を要しているクラスです。 |

プールプログラム

| プログラム名 | 時間 | 強度 | 難易度 | 内容 |
|------------|-------|------|------|---|
| アクアピクス入門 | 30 | ★~★★ | ☆~☆☆ | はじめてアクアピクスをされる方、体力に自信のない方でも安心して参加頂けるソフトでかんたんなプログラムです。 |
| アクアピクス | 30・45 | ★★★ | ☆☆☆ | リズムに乗りながら楽しく脂肪燃焼を行っていくクラスです。マイペースで無理なく行います。 |
| アクアウォーキング | 15・30 | ★ | ☆ | 簡単な水中歩行のクラスです。腰や腰に負担が少ないので、はじめてプールへ入る方、運動経験の少ない方に最適です。 |
| アクアサーキット | 30 | ★ | ☆☆ | 様々な抵抗器具を使った有酸素運動、筋力トレーニングを目的としたクラスです。水中では負荷の調整が行なえるので、どなたでもご参加いただけます。 |
| 腰痛予防ウォーキング | 30・45 | ★★ | ☆☆ | 腰痛の方でも水中で運動できるプログラムです。腰痛の予防に向けてストレッチや、ウォーキング、筋力トレーニングなどを行います。 |
| やわらぎウォーキング | 30 | ★ | ☆ | (定員10名)水流に当たりながら血行を良くし、心身ともにリフレッシュするクラスです。 |
| ウォーク&ジョグ | 15 | ★★ | ☆☆ | ウォーキングだけでなく、ジョギングやジャンプを組み込んで行います。 |

スタジオエアロピクス(有酸素系)プログラム

| プログラム名 | 時間 | 強度 | 難易度 | 内容 |
|---------------------|-------|------------|----------|--|
| エアロピクス入門 | 45 | ★ | ☆ | エアロピクスの入門のクラスです。簡単なごきごきのリズムなので、エアロピクスが初めての方でもお気軽にご参加いただけます。 |
| エアロピクス初級 | 45 | ★ | ☆☆ | 初心者の方、体力に自信のない方へのクラスです。基本的な動きでリズムに合わせてながら身体を動かしていきます。 |
| エアロピクス中級 | 45 | ★★ | ☆☆☆ | シブシブなジョギングやジャンプ等が加わります。効率よく脂肪燃焼していきます。(腰痛・腰痛の方には適しません) |
| エアロピクス上級 | 45・60 | ★★~★★★ | ☆☆☆~☆☆☆☆ | コアトレーニングを楽しむクラスです。エアロピクスに慣れてきた方、いろんな動きにチャレンジしたい方にお勧めです。 |
| エアロピクス中級 | 45・60 | ★★★~★★★★ | ☆☆☆~☆☆☆☆ | エアロピクスに慣れてきた方のクラスです。体力UP、ストレス解消につけていきます。(腰痛・腰痛の方には適しません) |
| エアロピクス上級 | 60 | ★★★★★ | ☆☆☆☆ | エアロピクス中上級のクラスです。体力に自信が出てきた方、音楽に合わせてみんまで汗を流します。(腰痛・腰痛の方には適しません) |
| コアエアロ | 45 | ★★★★★ | ☆☆☆☆ | コアエクササイズをメインにしたクラスです。独特の動きやリズム、それだけでとてもリフレッシュ、トクする楽しいプログラムに是非チャレンジ！。(腰痛・腰痛の方には適しません) |
| エアロピクス中級&トレーニング | 60 | ★★~★★★ | ☆☆~☆☆☆ | エアロピクスとエクササイズを合わせたプログラムです。エアロピクスでしっかり汗をかくてエクササイズで身体を引き締めていきます。 |
| はじめてエアロボード | 15 | ★~★★ | ☆ | ステップ台を初めて触る方に床での動きとステップ台での動きの習得を目的としたプログラム。15分間どなたでもお気軽にご参加できます。 |
| エアロボード入門 | 30 | ★~★★ | ☆ | ステップ台を初めて触る方に床での動きとステップ台での動き半々の構成で行います。まずはここからスタートしましょう！！ |
| エアロボード初級 | 30 | ★★~★★★ | ☆☆ | 簡単な台の昇降運動です。少しずつ動きを組み合わせた基本的なステップを学んで行くクラスです。 |
| エアロボード中級 | 45・60 | ★★★~★★★★ | ☆☆☆ | ステップに慣れてきた方いろんな動きへのアレンジを楽しみながら、身体をしっかりと使い脂肪燃焼、体力向上を目的としたクラスです。 |
| エアロボード中級&トレーニング | 60 | ★★★ | ☆☆☆ | 引き締まった身体を作りたい方のためのクラスです。チューブ、ダンベルを使ったトレーニングとステップ台の昇降をおこなって行います。 |
| コアエアロボード | 60 | ★★★★~★★★★★ | ☆☆~☆☆☆ | ステップに慣れてきた方、体力に自信がある方、少し難しいコアエクササイズにチャレンジしてみませんか？盛り上がること間違いなし！ |
| Group Fight 龍虎Fight | 45 | ★★~★★★ | ☆☆~☆☆☆ | ボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技の動作から取り入れた動きをダイナミックな音楽に合わせて心拍数を高め、身体にメリハリをつけます！ |

スタジオレジスタンス(筋力向上系)プログラム

| プログラム名 | 時間 | 強度 | 難易度 | 内容 |
|-----------|-------|-------|-----|--|
| コアメイキング | 30 | ★ | ☆ | 身体の芯や軸を鍛えていく事で身体の歪みを直していく美しい姿勢に立ちます。また腰筋強化にもつながり腰痛の改善・予防に最適です。 |
| マッスルビート | 45 | ★★★ | ☆☆ | 音楽に合わせて全身の筋肉を引き締めていくクラスです。太りにくい、かたい身体を作ります。個人での重さの調節をするためマイペースで行えます。 |
| トレーニングタイム | 30 | ★★ | ☆ | 運動面・健康面を考えた楽しいプログラムを提供いたします。 |
| コアエアロボード | 30・45 | ★~★★★ | ☆ | ダンベルとステップ台を使ってシブシブな動きを中心とした昇降運動です。筋持久力UP、脂肪燃焼に効果的です！ |

スタジオ身体機能改善系プログラム

| プログラム名 | 時間 | 強度 | 難易度 | 内容 |
|------------|-------|------|--------|--|
| 姿勢ウォームアップ | 15 | ★ | ☆ | 一日のはじまりに最適。すっきり目覚められる姿勢改善運動です。 |
| 姿勢プラス45 | 45 | ★ | ☆ | 全ては姿勢から始まる！自分自身で姿勢の歪みを整えることにより、私達が本来持っている、身体機能や健康状態を改善・向上させていくプログラムです。 |
| ヨガ入門 | 60 | ★ | ☆ | 身体をほぐす事を中心に行っています。いくつかのポーズにもチャレンジしてみましょう。 |
| ヨガ | 60 | ★~★★ | ☆☆~☆☆☆ | ポーズと呼吸法を中心とした流れによって心と身体をリフレッシュさせます。どなたでも気軽に参加いただけるクラスです。 |
| アクティブヨガ | 30・45 | ★★★ | ☆☆☆ | 座位・立位という異なるポーズを組み合わせて心と身体ともリフレッシュできるとも気持ちのよいクラスです。 |
| 練功十八法 | 60 | ★★ | ☆☆ | 風邪を引きやすい方・喘息気味の方・心臓の弱い方、産後などで丈夫な身体をつくりましょう。ゆったりとした呼吸でも身体もしなやかに！ |
| ルーシーダットン | 45 | ★ | ☆ | 仙人の流れるような動きをイメージしたポーズが多く、体力や筋力は殆ど要求されないのどなたでもご参加いただけるプログラムです。 |
| ストレッチボール | 30 | ★ | ☆ | 専用のボールを使い、背骨周りの筋肉を中心に、様々な筋肉を柔らかくしていきます。また、筋線のコバネを取り、身体の疲労を取り除くクラスです。 |
| ピラティス | 45 | ★★ | ☆ | 深い呼吸を行い使っている筋肉を意識しながら身体のバランスを整えたい方にぴったりのクラスです。 |
| 背すじピン! | 20 | ★ | ☆ | 猫背・腰痛・肩こり改善目的の簡単で気持ちのいいストレッチ運動です。 |
| ひめトレ(女性限定) | 20 | ★ | ☆ | 骨盤底筋群を働かせながら、健やかでしなやかな本来のカラダの力を取り戻すことを目的としたクラスです。 |
| ウェーブストレッチ | 60 | ★ | ☆ | ウェーブストレッチングという器具を使い、ほぐしストレッチ・体幹トレーニングなどを行い心と身体のバランスを整えるトータルコンディショニングプログラムです。 |

スタジオダンスプログラム

| プログラム名 | 時間 | 強度 | 難易度 | 内容 |
|----------------------------|----|-----|-----|---|
| ジャズダンス | 60 | ★★ | ☆☆ | ジャズダンスが初めての方でも安心してご参加頂けます。最初は楽しむことから始めましょう。 |
| ダンスシェイプ | 60 | ★★ | ☆☆ | 気軽にダンスフィットネスを楽しみましょう。こころよい汗もリフレッシュも充分に体感できるクラスです。 |
| ヒップホップ | 60 | ★★ | ☆☆ | ダンスするのが初めての方でも大歓迎。自分流に楽しくダンスを楽しんでみませんか。楽しく気軽にLet's Dancing!! |
| フラダンス | 45 | ★ | ☆ | ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったりと優雅に踊りましょう。 |
| RITMOS | 45 | ★★★ | ☆☆ | ハワイアンミュージック・ジャズなど様々なリズムに合わせて振り付けし構成されたエアロダンスのプログラムです。シブシブな動きも楽しめるクラスです。 |
| TRF EZ DO DANCEROIZE BASIC | 60 | ★★ | ☆ | ご存知TRFのヒット曲に合わせてエイベックス専用インストラクターが行うダンスエクササイズです。 |
| ZUMBA GOLD | 60 | ★★ | ☆☆ | 初心者向けのZUMBA。ラテンを中心に様々な音楽に合わせて、シブシブな動きで楽しめるダンスプログラムです。 |

※諸事情により若干変更する場合がございます。掲示物などでご案内させていただきますので予めご了承下さい。また、気象災害(暴風雨・積雪等)や地震の場合、臨時休館となる場合があります。

2017 5/1 =>



朝日フィットネスクラブビッグ・エス向ヶ丘

川崎市多摩区登戸1998-1
TEL044-934-0102
http://www.big-s.info/mukogaoka/

◎営業時間 火~金 10:00~23:00
土 10:00~22:00
日・祝 10:00~19:00

◎休館日 月曜日・夏季・年末年始
※各運動エリアのご利用は閉館15分前までとなります。

プログラム参加についてのお願い

- 安全にトレーニングを行って頂く為、プログラム開始10分以降の入室、緊急時以外の途中退出はご遠慮下さい。
- タオルやペットボトル等、持ち物を使ってのスペース確保はご遠慮下さい。
- プログラム開始前・実施中・終了後の水分補給を心掛けましょう。
- 器具の取り扱いには丁寧にお願いします。
- スタジオでは動きやすい服装、履き慣れた靴をご使用頂く事をお勧め致します。

プールご利用にあたってのお願い

- プールエリアに入られる際は必ずシャワーを浴びて下さい。
- 水質保持のため、化粧・整髪料は必ず落として下さい。
- 遊泳時は必ずスイムキャップをご着用下さい。
- メガネをかけての遊泳はご遠慮下さい。
- 装飾品(時計・指輪・ネックレス等)の着用はご遠慮下さい。
- 飛び込みは禁止させていただきます。
- コース内は右側通行でお願いします。
- ビート版・ブルブイはご自由にお使い下さい。
- 必ずタオルをご持参の上、プールへお越し下さい。ロッカールームへ戻る際は身体をよく拭いてお戻り下さい。
- ジュニアスイミング、アクアプログラム中はコース制限がございます。ご了承下さいませ。採暖室は終日ご利用頂けます。