

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	ジュニアスイミング 9:30~10:30	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						
45	エアロピクス初級 10:35~11:20 大里	エアロピクスラン 初級 10:35~11:20 侯野	エアロピクスラン 初級 10:35~11:20 侯野	ハビ-スイミング 10:45~11:30	RITMOS 10:35~11:35 yumiko	エアロピクス初級 10:35~11:20 望月	エアロピクス初級 10:35~11:20 望月	エアロピクス入門 10:35~11:20 斉藤(智)		エアロピクスラン 初級 10:35~11:20 侯野	エアロピクスラン 初級 10:35~11:20 侯野
11:00											
15	ヨガ入門 12:15~13:15 大里	エアロピクス 12:50~13:35 渡辺	エアロピクス 12:50~13:35 渡辺	ヨガ 12:25~13:15 西村	腰痛予防ウォーキング 12:30~13:15 亀井	ピラティス 12:40~13:25 Saki	ピラティス 12:40~13:25 Saki	ヨガ 12:10~13:10 増田(美)	泳法<初級><<中級>> 11:00~11:45 初級 亀井 中級 三村	エアロピクス 12:30~13:15 渡辺	ヒップホップ 12:25~13:25 ZENSUKE
30	エアロピクス初級 13:25~14:10 斉藤(智)	アクアウォーキング 13:40~14:10 丹代	エアロピクス中級 13:30~14:15 望月	初めてスイミング 13:30~14:00 亀井	エアロピクス初級 13:35~14:20 中村	エアロピクス初級 13:35~14:20 中村	エアロピクス初級 13:35~14:20 中村	ヒップホップ 13:20~14:20 Kyoko	泳法<初級><<中級>> 11:45~12:30 初級 亀井 中級 三村	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
45	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 丹代 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-シー-ダ-ット 14:30~15:15 大高	ル-シー-ダ-ット 14:30~15:15 大高	ル-シー-ダ-ット 14:30~15:15 大高	ピラティス 14:30~15:15 高田	泳法<上級>> 12:15~13:15 三村	エアロピクス中級 13:00~14:00 花田	アクティブヨガ 13:35~14:20 小俣
1500	エアロピクスラン 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	ジュニア スイミング 15:10~18:45	トレーニングタイム 15:20~15:50 田中	トレーニングタイム 15:20~15:50 田中	トレーニングタイム 15:20~15:50 田中	ZUMBA GOLD 15:25~16:25 KIYOMI	泳法<初級><<中級>> 12:00~13:00 三村	ジュニア スイミング 13:40~17:15	TRF EZ DO DANCERCIZE 14:30~15:30 KANAKO
1600					ジュニア スイミング 15:10~18:45	ジュニア スイミング 15:10~18:45	ジュニア スイミング 15:10~18:45	ジュニア スイミング 15:10~18:45	泳法<上級>> 12:15~13:15 三村	ジュニア スイミング 13:40~17:15	選手コース 15:00~17:00
1700	Jr.チアダンスA 17:00~18:00 堀内	選手コース 17:30~19:00	Jr.チアダンスB 17:00~18:00 長岡	選手コース 17:30~19:00	ストレッチボール 18:30~19:00 瀬川(定員15名)	ストレッチボール 18:30~19:00 瀬川(定員15名)	ストレッチボール 18:30~19:00 瀬川(定員15名)	Jr.チアダンスC 17:00~18:00 藤井	アクアウォーキング 13:30~14:00 亀井	ジュニア スイミング 13:40~17:15	グループファイト 15:40~16:25 Tatsuya
1800	ヨガ 18:25~19:15 Saki	ウォーキング&ジョグ 19:00~19:15 登内	エアロピクス初級 18:30~19:15 斉藤(智)	選手コース 17:30~19:00	グループファイト 19:20~20:05 松嶋	グループファイト 19:20~20:05 松嶋	グループファイト 19:20~20:05 松嶋	マッスルビート 18:30~19:00 小野	アクアピクス 19:45~20:30 斉田	ジュニア スイミング 13:40~17:15	マッスルビート 17:15~17:45 瀬川
1900	グループファイト 19:25~20:10 Hiro	泳法<中級>> 19:30~20:00 清川	アクティブヨガ 19:30~20:30 窪田	選手コース 17:30~19:00	エアロピクスラン 中級 19:20~20:05 松嶋	エアロピクスラン 中級 19:20~20:05 松嶋	エアロピクスラン 中級 19:20~20:05 松嶋	ダンササイズ 19:10~20:10 久保	グループファイト 18:50~19:35 Tatsuya	ジュニア スイミング 13:40~17:15	コリアエアロボード 16:35~17:35 林
2000	コリア エアロラン 20:20~21:20 江田	マスターズスイム 20:00~21:00 清川	エアロボード初級 20:40~21:25 江田	選手コース 17:30~19:00	エアロボード中級 20:15~21:00 松嶋	エアロボード中級 20:15~21:00 松嶋	エアロボード中級 20:15~21:00 松嶋	ヨガ入門 20:15~21:15 yasuyo	グループファイト 21:15~22:00 Tatsuya	ジュニア スイミング 13:40~17:15	コリアエアロ 21:25~22:10 侯野
2100	背すじピン! 21:30~21:50 田中			選手コース 17:30~19:00	グループファイト 21:15~22:00 Tatsuya	グループファイト 21:15~22:00 Tatsuya	グループファイト 21:15~22:00 Tatsuya	コリアエアロ 21:25~22:10 侯野	グループファイト 21:15~22:00 Tatsuya	ジュニア スイミング 13:40~17:15	コリアエアロ 21:25~22:10 侯野
2200				選手コース 17:30~19:00						ジュニア スイミング 13:40~17:15	
2300				選手コース 17:30~19:00						ジュニア スイミング 13:40~17:15	

**★マークはプログラム・時**

**施設ご利用についてのお願い**

【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】

火曜日 バタフライ⇒背泳ぎ⇒平泳ぎ⇒クロール  
木曜日 背泳ぎ⇒平泳ぎ⇒クロール⇒バタフライ  
土曜日 平泳ぎ⇒クロール⇒バタフライ⇒背泳ぎ  
日曜日 クロール⇒バタフライ⇒背泳ぎ⇒平泳ぎ  
の順でレッスンをを行います。

※週目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。  
館内掲示をご覧ください。

★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。  
★ベビースイミングは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  
レッスンはアスレチックジムカウンター、プール  
レッスンはプールカウンターで配布いたします。

※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・クローズ等をさせていただく場合がございます。予めご了承ください。



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。初歩的なクローリングを行います。
初級	30-45	★~★★	☆~☆☆	クローリング・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	★★~★★★	☆☆~☆☆☆	クローリング・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。マスターズ登録を薦めているクラスです。

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形でかんたんプログラムです。
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しょう。
アクアウォーキング	15-30	★	☆	簡単な水中歩行のクラスです。膝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、心身ともにリラックスするクラスです。
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。

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。簡単なうごきの繰り返しなので、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のためのクラスです。基本的な動きでリズムに合わせながら身体を動かしていきます。
エアロピクスラン初級	45	★★	☆☆	シンプル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。(膝痛・腰痛の方には適しません)
エアロピクス中級	45-60	★★~★★★	☆☆☆~☆☆☆☆	コンビネーション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。
エアロピクスラン中級	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！。(膝痛・腰痛の方には適しません)
エアロピクスラン上級	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なでエキサイトしましょう。(膝痛・腰痛の方には適しません)
コリオエアロ	45	★★★★	☆☆☆☆	インストラクターのオリジナル音楽を使ったクラスです。独特の動きやリズム、それだけでとてもワクワク、ドキキする楽しいプログラムに是非チャレンジ！
コリオエアロラン	60	★★★★★	☆☆☆☆	インストラクターのオリジナル音楽を使ったクラスです。独特の動きやリズム、それだけでとてもワクワク、ドキキする楽しいプログラムに是非チャレンジ！。(膝痛・腰痛の方には適しません)
エアロピクスラン中級&トレーニング	60	★★★★~★★★★★	☆☆☆~☆☆☆☆	エアロピクスとエクササイズを合体させたプログラムです。エアロピクスでしっかり汗をかく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りませで行います。
コリオエアロボード	60	★★★★~★★★★★	☆☆☆☆~☆☆☆☆☆	ステップに慣れてきた方、体力に自信がある方、少し難しいコンビネーション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	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のせて心肺機能を高め、身体にメリハリをつけます！

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ラックスさせます。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・立位といろいろなポーズを組み合わせた心と身体ともに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、益気功で丈夫な身体をつくりましょう。ゆったりとした呼吸で心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『タイ式ヨガ』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、筋膜のこぼれを取り、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コアを鍛え引き締めるクラスです。
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と運動です。
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。

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。
ダンササイズ	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感も十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	★★★	☆☆	ラテンをベースにしたヒップホップ・ジャズなど様々なダンスを曲に合わせて振り付けし構成されたエアロダンスプログラムです。シンプルなのでどなたでも楽しめるクラスです。
TRF EZ DO DANCERCIZE	60	★★	☆☆	ご存知TRFのヒット曲に合わせてエイベックス専属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、シンプル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。

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
コアメイキング	30	★	☆	身体のコアを軸を意識していく事で身体の歪みを直していき美しい姿勢作り役立ちます。また腰痛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レッスンです。太りにくい、カッコイイ身体を作ります。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。
タフエアロボード	30-45	★~★★★	☆☆	ダンベルとステップ台を使ってシンプル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！

## 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、持ち物を使つ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をお願い致します。
- 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・プ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。