

tsp TANABE SPORTS PLAZA プログラム タイム スケジュール 2017.4/1~

スタジオプログラムのご案内

エアロビクス・ステップ(有酸素系)プログラム

～ 朝の部 ～		
プログラム名	難度	内 容
ここちよ〜エアロ	★	歩く(マーチ)を基本に音楽に合わせて全身運動！リズム感ないし…という方も一度ご参加ください！
やさしいステップ	★	ステップ台を使用したお手軽プログラムです。ステップ台の昇降により、下半身の引き締め効果大です！
エアロ	★★	少し身体を動かすことに慣れてきたかな…という方のクラス！基本の動きを主に少しだけリズムアップが加わります。身体全身に心地よい刺激を…！
やさしいエアロ	★★	ウォーキングを中心に簡単な動作を含む有酸素運動です！

～ 昼の部 ～

プログラム名	難度	内 容
はじめてエアロ	★	初めての方にも気軽に参加いただけるクラスです。エアロビクスの基本動作に慣れましょう！
楽しむステップ	★★★	ステップに慣れた方向きです！下半身をしっかりと動かし、気持ちよく汗をかきましょう！
STEP	★★★	ステップクラスに少し慣れた方向きです！ステップ台での様々な動きや、フロアでの動きが混ざったり含む内容です！
ファットバーン	★★★★ (3.5)	脂肪燃焼を目的としたクラスです！大きな筋肉を動かしてしっかりカロリーを消費しましょう！

～ 夜の部 ～

プログラム名	難度	内 容
タフエアロボード	★	基本のステップにダンベルを合わせたクラスです！全身を使ってダンベルをコントロールするので汗をかきたい方にオススメ！※土曜朝難度共通
ベーシックエアロ	★★	シンプルな動きで大きく身体を動かします！たくさん汗をかくて気分爽快！
楽しむエアロ	★★★	エアロに慣れてきた方向き！手・足を大きく動かしてエアロビクスを楽しむクラスです！※火曜昼・水曜昼・金曜昼 難度共通
ベルビクエアロ	★★★★ (3.5)	「振る」「揺らす」「回す」などの骨盤の動きを取り入れたクラス！骨盤を動かすことにより調整や腰痛予防の改善にオススメです！

格闘技(有酸素系)プログラム

プログラム名	難度	内 容
エンジョイアタック	★	格闘技の要素を取り入れたプログラムです！キック&パンチで脂肪もストレスもノックアウト！！
ワイルドアタック	★★★	

レジスタンス(筋力向上系)プログラム

プログラム名	難度	内 容
コアEX	★	お腹・お尻を中心に引き締め効果を狙います！自体重を使って無理なく自分のペースで進められるクラスです。
ボールEX	★	ボールを使って体幹を鍛えるクラスです！
皆で筋トレ	★★	一人で筋トレが続かないという方も大丈夫！皆でやるから頑張れる！ダンベルなどを使って全身引き締めましょう！
エクササイズ	★★	コアエクササイズ・ダンベルエクササイズ！正しい姿勢・動きを大切に、きちんと筋肉を使っていくことを目標に行うクラスです！

身体機能改善系プログラム

プログラム名	難度	内 容
姿勢ウォーミングアップ	★	朝一番！全身の筋肉を無理なく伸ばし、今日一日を気持ちよく過ごしていただくためのプログラムです！
おめざめ体操	★	タオルを使うことにより関節を柔らかく動かすことができます。気持ちよく全身を動かしていきましょう！
健美操	★	自分の心と身体の声に耳を澄ませて、芯から自分になる提案をします。立位の姿勢が多くなります。
姿勢プラス	★	身体の余分な緊張をほぐし、身体本来が持っている力(自然治癒力)を引き出し、バランスよく姿勢を整えていくクラスです。
ととのえる！	★	骨盤矯正エクササイズを基本に、自身でバランスを感じていくクラスです。
ゆっくりゆるめるヨガ	★	身体、心の緊張をゆるめていきます。たくさんポーズを行うことにはこだわらず、1つ1つのアサナをゆっくりいねいに行います。
ルーシーダットン	★	1人で出来る「タイ古式マッサージ」リンパの流れをスムーズにし、代謝のよい痩せやすい体質に導きます。
ヴァンヤサヨガ	★★	「吸う」「吐く」のリズムに一つの動き、またアサナをリズムカルに合わせていくヨガです。
Group Centergy	★★★	音楽に合わせて、ヨガ・ピラティスの動きを取り入れて、コア(体幹)を中心に全身を鍛えていくクラスです。

プールプログラムのご案内

アクアビクスプログラム

プログラム名	難度	内 容
ウォーキング	★	膝痛や腰痛のある方、体力に自信のない方でも参加できるクラスです！
ヌードルアクア	★	ヌードル(浮き具)を使ったエクササイズです。筋力向上を目指します。
シンプルアクア	★	水中で行うエアロビクスです。音楽に合わせて身体を動かし、持久力向上を目指します。
やさしいアクア	★★	水の中で大きく身体を動かして刺激を与えましょう！
楽しむアクア	★★★	アクアビクスが慣れてきた方に！しっかり脂肪燃焼・持久力向上したい方にオススメです！

泳法レッスンプログラム

プログラム名	難度	内 容
初心者クロール	★	クロールを覚えたい方のクラスです。キックを中心とした基本練習から始めましょう！
クロール	★	
背泳ぎ	★★	手・足の動作と呼吸のタイミングを覚え、それぞれの泳法の完成を目指すクラスです。
平泳ぎ	★★	
バタフライ	★★★	
個人メドレー	★★★★	4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)をまんべんなく泳いでいくクラスです！(週ごとに泳法が変わっていきます)
初級(基礎)	★★	クロール・背泳ぎを中心としたクラスです！少し慣れてきた方向きに向けたクラスです！
中級	★★★	平泳ぎを中心としたクラスです！平泳ぎをマスターしたい方、クロール・背泳ぎのフォームチェックもするクラスです！
上級	★★★★	4泳法や中距離、ダッシュやキックなどを皆で泳ぐクラス！マスターズ大会に向けての練習としても効果的！

月曜日	TIME	火曜日
スタジオ 姿勢ウォーミングアップ20 【10:15~10:35】 松木	多目的ルーム	プール
やさしいエアロ30 【10:40~11:10】 田上	プール	ヌードルアクア30 【10:25~10:55】 瀬戸
健美操45 【11:15~12:00】 井上	プール	クロール 【11:00~11:30】 瀬戸
Group Centergy45 【13:00~13:45】 栗原	プール	中級 【11:35~12:20】 露詰
ファットバーン60 【13:55~14:55】 井上	プール	シンプルアクア30 【13:00~13:30】 瀬戸
体育スクール 【16:00~18:45】	プール	バタフライ 【13:35~14:05】 露詰
ボールEX25 【19:00~19:25】 田上	プール	3~6コース 遊泳可能 【14:05~15:30】
楽しむエアロ30 【19:30~20:00】 井上	プール	ジュニアスイミング 【13:45~19:00】
ワイルドアタック45 【20:10~20:55】 栗原	プール	ジュニアスイミング 【15:30~20:00】
フリー卓球 【20:15~21:30】	多目的ルーム	フリー卓球 【15:15~17:00】
	多目的ルーム	ジュニアスイミング 【14:45~19:00】
	多目的ルーム	ジュニアスイミング 【15:30~20:00】
	多目的ルーム	フリー卓球 【19:15~21:15】
	多目的ルーム	上級 【20:15~21:00】 竹本
	多目的ルーム	ゆっくりゆるめるヨガ50 【20:40~21:30】 日尾

水曜日			TIME	木曜日			
スタジオ	多目的ルーム	プール		スタジオ	多目的ルーム	プール	
姿勢ウォーミングアップ20 【10:15~10:35】 栗原	幼稚園 ベビースイミング 【10:30~11:45】	2~6コース 遊泳可能 【10:00~11:00】	<<10:00>>	姿勢ウォーミングアップ20 【10:15~10:35】 川口	フリー卓球 【10:00~13:00】		
ルーシーダットン50 【10:40~11:30】 日尾		4~6コース 遊泳可能 【11:00~12:00】	<<11:00>>	健美操45 【10:40~11:25】 井上		ウォーキング30 【10:25~10:55】 宮本(寛)	
こちよ〜くエアロ30 【11:40~12:10】 日尾			<<12:00>>	やさしいステップ30 【11:30~12:00】 宮本(寛)		初級(基礎) 【11:00~11:45】 向内	
			<<13:00>>				
皆で筋トレ50 【13:00~13:50】 松木		やさしいアクア30 【13:00~13:30】 坂井	<<14:00>>	姿勢プラス45 【13:00~13:45】 栗原	ウォーキング&エクササイズ30 【13:00~13:30】 宮本(寛)		
楽しむエアロ30 【14:00~14:30】 井上	ジュニアスイミング 体操 【13:45~19:00】	3~6コース 遊泳可能 【14:00~15:30】	<<15:00>>	エクササイズ30 【13:55~14:25】 日尾	クロール 【13:35~14:05】 向内		
楽しむステップ30 【14:35~15:05】 井上			<<16:00>>	STEP40 【14:30~15:10】 日尾	3~6コース 遊泳可能コース 【14:05~15:30】		
			<<17:00>>	フリー卓球 【15:15~18:00】	ジュニアスイミング 体操 【13:45~19:00】	ジュニアスイミング 【15:30~20:00】	
		ジュニアスイミング 【15:30~20:00】	<<18:00>>	体育スクール 【16:00~18:45】	ジュニアスイミング 【15:30~20:00】		
			<<19:00>>				
皆で筋トレ60 【19:05~20:05】 松木			<<20:00>>	ヴァンヤサヨガ50 【19:00~19:50】 露詰			
楽しむエアロ45 【20:15~21:00】 坂井		平泳ぎ 【20:05~20:35】 竹本	<<21:00>>	タフエアロボード45 【20:00~20:45】 栗原	フリー卓球 【20:00~21:15】	ウォーキング30 【20:05~20:30】 露詰	
						個人メドレー 【20:35~21:05】 露詰	

金曜日			TIME	土曜日		
スタジオ	多目的ルーム	プール		スタジオ	多目的ルーム	プール
姿勢ウォーミングアップ20 【10:15~10:35】 山下(奈)	ベビースイミング 幼稚園 体操 【10:00~11:30】	4~6コース 遊泳可能コース 【10:00~10:30】	<<10:00>>	姿勢ウォーミングアップ20 【10:15~10:35】 宮本(寛)	ジュニアスイミング 体操 【10:00~10:30】	ジュニアスイミング 全面使用 【10:00~10:30】
おめざめ体操40 【10:40~11:20】 日尾		2~5コース 遊泳可能 【10:30~12:00】	<<11:00>>		皆で筋トレ45 【10:45~11:30】 松木	3~5コース 遊泳可能 【10:30~11:30】
エアロ30 【11:30~12:00】 日尾			<<12:00>>		タフエアロボード30 【11:40~12:10】 宮本(寛)	初心者クロール30 【11:30~12:00】 竹本
ととのえる! 40 【12:10~12:50】 日尾			<<13:00>>	はじめてエアロ45 【12:20~13:05】 坂井		
楽しむエアロ45 【13:00~13:45】 露詰	快活楽楽倶楽部 【13:30~14:30】	楽しむアクア30 【13:00~13:30】 向内	<<14:00>>	Group Centergy45 【13:15~14:00】 坂井		
ヴァンヤサヨガ45 【13:55~14:40】 露詰			<<15:00>>	姿勢プラス45 【14:10~14:55】 宮本(寛)		
			<<16:00>>	ジュニアスイミング 体操 【12:45~18:00】		ジュニアスイミング 【13:15~19:00】
フリー卓球 【15:15~18:00】	ジュニアスイミング 体操 【14:45~19:00】	ジュニアスイミング 【15:30~20:00】	<<17:00>>	体育スクール 【15:00~18:45】		
			<<18:00>>			
			<<19:00>>			
Group Centergy45 【19:05~19:50】 坂井			<<20:00>>			
ベーシックエアロ60 【20:00~21:00】 井上			<<21:00>>	フリー卓球 【20:00~21:00】		

● お願い ●

※都合により、プログラム内容及び担当を変更する場合がございます。予めご了承ください。

※プログラム開始10分以降の参加は【怪我防止】の為、お控え願います。また、途中参加は他の会員様にも迷惑をおかけしますのでご協力をお願いします。

※体調の優れない場合は無理をせず”お休み”してください。

※プール水質保持の為、ご利用前に必ずシャワーを浴びお化粧・整髪料を落とすいただきますよう、お願いします。また、必ずスイムキャップを着用してください。

※安全管理の為、腕時計やピアス等の貴金属類のアクセサリーも危険ですので必ず外していただきますようお願いいたします。