



プログラム タイム スケジュール 2018.1~

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
エアロビクス入門	★	歩く(マチ)を基本に音楽に合わせて全身運動！ リズム感なし...という方も一度ご参加ください！
エアロビクス初級	★★	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！
エアロボード入門	★	ステップ台を使用し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！

～ 昼の部 ～

プログラム名	難度	内 容
エアロビクス初級	★	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！
エアロビクス中級【月曜】	★★★★ (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 しっかりとカロリーを消費しましょう！
エアロボード中級	★★★	慣れてきた方向きです！ ステップ台での様々な動きや、フロアでの動きが 混ざったり合う内容です！

～ 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です！※土曜朝難度共通
エアロビクス初級	★★	シンプルな動きで大きく身体を動かします！ たくさん汗をかいて気分爽快！
エアロビクス中級	★★★	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・水・金曜難度 難度共通
エアロビクス中級 (ベルビック)	★★★★ (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
ワイルドアタック	★	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！！

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
ポールエクササイズ	★	ポールを使って体幹を鍛えるクラスです！
ダンベルトレーニング	★★	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！
トレーニングタイム	★★	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！
みんなで腹筋	★	自重を利用して、様々な腹筋種目を行います
体幹トレーニング	★	体幹を鍛えるクラスです。どなたでも参加できます！

身体機能改善系プログラム

プログラム名	難度	内 容
姿勢ウォームアップ・クールダウン	★	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！
らくらくフィットネス	★	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	★	体内の生命エネルギーである“気”の流れを整える健康体操。 立位の姿勢が多くなります。
姿勢プラス	★	自然治癒力を引き出し、左右前後のゆがみ等のバランスを 整えます
骨盤エクササイズ	★	骨盤矯正エクササイズを基本に、 自身でバランスを感じ気づいていくクラスです。
ヨガ入門	★	身体、心の緊張をゆるめていきます。 たくさんのポーズを行うことにこだわらず、1つ1つのアサナを ゆっくり丁寧に行います。
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、代謝の良い 痩せやすい体質に導きます。
ピンヤサヨガ	★★	「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	★★★	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

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
アクアウォーキング入門	★	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！
アクアウォーキング	★	プールの中でゆっくり歩きます。身体全体を使います
ヌードルアクア	★	浮き棒を使い、簡単な水中での運動を行うクラスです
アクアビクス	★★ (月・水) ★★★ (金)	プールの中で音楽に合わせて、しっかり身体を動かします

泳法レッスンプログラム

プログラム名	難度	内 容
初めてスイミング	★	クロールを覚えたい方のクラスです。 水泳を始めた方におススメ
初級クロール	★	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。
初級背泳ぎ	★★	
初級平泳ぎ	★★	
初級バタフライ	★★★	
四泳法	★★★★	
みんなで泳ごう	★★★★	四泳法を長くきれいに泳ぐ事を目指すクラスです。
マスターズクラス	★★★★	四泳法や中距離、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	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール	
姿勢ウォームアップ・クールダウン20 【10:15～10:35】 松本 《プログラム・担当変更》	フリー卓球 【10:00～13:00】	ヌードルアクア30 【10:25～10:55】 瀬戸	《担当変更》	フリー卓球 【10:00～13:00】	フリー卓球 【10:00～13:00】	
			《11:00》			アカアウォーキング25 【10:30～10:55】 露詰
			《12:00》			初級平泳ぎ 【11:00～11:30】 露詰
トレーニングタイム30 【10:40～11:10】 松本	フリー卓球 【10:00～13:00】	初級バタフライ 【11:00～11:30】 瀬戸	《11:00》	フリー卓球 【10:00～13:00】	フリー卓球 【10:00～13:00】	
健美操45 【11:15～12:00】 井上			《12:00》			初級クロール 【11:35～12:05】 露詰
			グループセンタージ 45 【13:00～13:45】 栗原			《13:00》
《14:00》	エアロビクス中級 45 【13:15～14:00】 露詰					
エアロビクス中級 60 【13:55～14:55】 井上	フリー卓球 【10:00～13:00】	3～6コース 遊泳可能 【14:05～15:30】	《14:00》	フリー卓球 【15:15～17:00】	フリー卓球 【15:15～17:00】	
			《15:00》			《時間変更》
エアロビクス中級 60 【13:55～14:55】 井上	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】	《16:00》	ジュニアスイミング 体操 【14:45～19:00】	ジュニアスイミング 体操 【14:45～19:00】	
			《17:00》			ジュニアスイミング 【15:30～20:00】
			《18:00》			
《担当変更》	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】	《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】	
《19:00》			みんなで腹筋 【19:00～19:15】 宮本			
《20:00》			体幹トレーニング25 【19:20～19:45】 川口			
《プログラム・担当変更》	フリー卓球 【20:15～21:30】	フリー卓球 【20:15～21:30】	《20:00》	フリー卓球 【19:15～21:15】	マスターズスイム 【20:15～21:00】 竹本	
《21:00》			エアロビクス中級45 (ベルビック) 【19:50～20:35】 日尾			
《21:00》			ヨガ入門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
◀担当変更▶ 姿勢ウォームアップ・クールダウン20 【10:15~10:35】 堀木		2~6コース 遊泳可能 【10:00~11:00】	◀10:00▶	姿勢ウォームアップ・クールダウン20 【10:15~10:35】 堀木		
	幼稚園 ベビースイミング 【10:30~11:45】					アクアウォーキング入門30 【10:25~10:55】 宮本
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		
					フリー卓球 【10:00~13:00】	四泳法 【11:00~11:45】 向内
エアロビクス入門30 【11:40~12:10】 日尾			◀12:00▶	エアロボード入門30 【11:30~12:00】 宮本		
			◀13:00▶			
ダンベル トレーニング50 【13:00~13:50】 松木		アクアピクス30 【13:00~13:30】 栗原		姿勢プラス45 【13:00~13:45】 栗原		アクアウォーキング30 【13:00~13:30】 宮本
			◀14:00▶			初級バタフライ 【13:35~14:05】 向内
エアロピクス中級30 【14:00~14:30】 井上				トレーニングタイム30 【13:55~14:25】 日尾		
エアロボード中級30 【14:35~15:05】 井上		3~6コース 遊泳可能 【14:00~15:30】	◀15:00▶	エアロボード中級40 【14:30~15:10】 日尾		3~6コース 遊泳可能コース 【14:05~15:30】
			◀16:00▶			
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 体操 【13:45~19:00】	
			◀17:00▶			
					体育スクール 【16:00~18:45】	
		ジュニアスイミング 【15:30~20:00】	◀18:00▶			ジュニアスイミング 【15:30~20:00】
			◀19:00▶			
ダンベル トレーニング60 【19:05~20:05】 松木				ピンヤサヨガ50 【19:00~19:50】 露詰		
			◀20:00▶			
◀プログラム・担当変更▶		初級クロール 【20:05~20:35】 竹本		タフエアロボード45 【20:00~20:45】 栗原	フリー卓球 【20:00~21:15】	アクアウォーキング25 【20:05~20:30】 露詰
Group Centergy45 【20:15~21:00】 栗原			◀21:00▶			四泳法 【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
姿勢ウォームアップ・クールダウン20 【10:15~10:35】 山下(奈)		4~6コース 遊泳可能コース 【10:00~10:30】	◀10:00▶	姿勢ウォームアップ・クールダウン20 【10:15~10:35】 宮本	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】
	ベビースイミング 幼稚園 体操 【10:00~11:30】					
らくらくフィットネス40 【10:40~11:20】 日尾		2~5コース 遊泳可能 【10:30~12:00】	◀11:00▶			3~5コース 遊泳可能 【10:30~11:30】
エアロピクス初級30 【11:25~11:55】 日尾			◀12:00▶			初めてスイミング30 【11:30~12:00】 竹本
			◀13:00▶			
骨盤エクササイズ40 【12:10~12:50】 日尾						
エアロピクス中級45 【13:00~13:45】 露詰		アクアピクス30 【13:00~13:30】 向内	◀14:00▶		Group Centergy45 【13:00~13:45】 栗原	
	快活楽楽倶楽部 【13:30~14:30】					
ピンヤサヨガ45 【13:55~14:40】 露詰			◀15:00▶		姿勢プラス45 【13:55~14:40】 宮本	
			◀16:00▶			
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 体操 【12:45~18:00】	ジュニアスイミング 【13:15~19:00】
			◀17:00▶			
					体育スクール 【15:00~18:45】	
		ジュニアスイミング 【15:30~20:00】	◀18:00▶			
			◀19:00▶			
トレーニングタイム45 【19:05~19:50】 松木						
			◀20:00▶			
エアロピクス初級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。
 ※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ご迷惑をおかけしますのでご協力をお願いします。
 ※参加人数によって、次回スケジュール編成時に担当変更・プログラム変更・クローズなどをさせていただきます。予めご了承下さい。

※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。
 ※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・整髪料を落とさせていただきますようお願いいたします。また、必ずスイムキャップを着用してください。