アミスポーツクラブ　グループエクササイズプログラム　令和４年 ７月～

	月 MONDAY		水 WEDNESDAY		木 THURSDAY		金 FRIDAY		土 Saturday	日 Sunday
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	プール	プール
10:00									ジュニア スイミング (スクール休講日を除く) 8:50～12:00 ※コース制限あり	ジュニア スイミング (スクール休講日を除く) 8:50～11:00 ※コース制限あり
30	10:30～11:00 ボディコンディショニング いながき 30	10:30～10:50 アクアウォーキング うめづ 20	10:30～11:00 ソフトエアロ おだ 30	ベビー スイミング 11:00～12:00 ※コース制限あり			10:30～11:15 ゼンガ はせがわ 45	ベビー スイミング 11:00～12:00 ※コース制限あり		ベビー スイミング 11:15～12:15 ※コース制限あり
11:00		11:00～12:00 アクアスクール（有料） （中級） うめづ 60			11:00～11:30 アンチエイジング トレーニング まちだ 30					
30	11:20～11:50 ヨガ いながき 30		11:20～11:50 エアロビクス初中級 おだ 30							
12:00					11:50～12:35 ソフトピラティス ささき(ル) 45	11:45～12:15 はじめてスイミング ふま 30	11:45～12:15 骨盤エクササイズ ささき(ル) 30			
30	12:20～12:50 ボールエクササイズ ささき(ル) 30	12:30～13:00 はじめてスイミング あんどう 30		12:30～13:00 アクアビクス 30		12:30～13:30 アクアスクール（有料） （初級） ふま		12:30～13:00 フリーフィン（有料） フィン購入者ORレンタル 30		
13:00			13:00～13:30 ヨガ いとう 30		13:00～13:30 ヨガ ささき(ル) 30		13:00～13:30 機能改善ヨガ ささき(ル) 30		ジュニアスイミング 13:00～18:00 ※コース制限あり 13:15～15:15 3コース 15:15～16:15 4コース 16:15～18:00 2コース がフリーコースです。 （スクール休講日を除く）	13:30～14:00 フリーフィン（有料） フィン購入者ORレンタル 30
30			NEW							
14:00	14:00～14:30 コアトレーニング ささき(ル) 30	14:10～14:40 フリーフィン（有料） フィン購入者ORレンタル 30	14:00～14:30 アンチエイジング トレーニング まちだ 30		14:00～14:45 エアロビクス 初中級 もとかわ 45		14:00～14:45 ピラティス ささき(ル) 45			
30		ジュニアスイミング 14:45～20:30 ※コース制限あり （16:45～18:45は利用できません） 18:45～19:45 1コース 19:45～20:00 2コース 20:00～20:15 2コース以上 がフリーコースです。 （スクール休講日を除く）		ジュニアスイミング 15:40～20:30 ※コース制限あり （16:45～18:45は利用できません） 18:45～19:45 1コース 19:45～20:00 2コース 20:00～20:15 2コース以上 がフリーコースです。 （スクール休講日を除く）		ジュニアスイミング 14:45～20:30 ※コース制限あり （16:45～18:45は利用できません） 18:45～19:45 1コース 19:45～20:00 2コース 20:00～20:15 2コース以上 がフリーコースです。 （スクール休講日を除く）		ジュニアスイミング 15:40～19:30 ※コース制限あり （16:45～18:45は 利用できません） 18:45～19:45 3コース がフリーコースです。 （スクール休講日を除く）		
15:00										
30										
				20:40～21:40 アクアスクール（有料） （中級） あんどう 60		20:40～21:40 アクアスクール（有料） （中級） あんどう 60		20:10～20:40 フリーフィン（有料） フィン購入者ORレンタル 30	18:30～19:00 フリーフィン（有料） フィン購入者ORレンタル 30	

■密集を避ける為、すべてのプログラム20名までの定員制とさせていただきます。（整理券の配布はなくなりました。）
■フリーフィンは参加者が11名以上となった場合、3コース使用とさせていただきます。
■泳法レッスン（はじめてスイミング）は、参加者が8名以上となった場合、2コース使用とさせていただきます。
■アクアビクスは、参加者が21名以上となった場合、3コース使用とさせていただきます。

スタジオプログラム参加のルール

☆全てのプログラムにおいて20名までの定員制なります。
【Aスタジオ ➡ 定員20名】

☆スタジオへの入場は<u>レッスン開始10分前</u>からとします。

☆スタジオへレッスン<u>開始10分を過ぎてからのご参加はできません</u>。
※道具を使うプログラムは、途中入場できません。

☆レッスン中の<u>途中退室</u>はご遠慮ください。

☆レッスン中はアニメーターの指示に従い、安全にご利用下さい。
安全に支障が出る可能性がある場合には、参加をお断りさせていただく場合がございます。

☆道具を使うプログラムは、終了後に消毒作業を行いますので、
道具はスタジオ内に置いたまま退室をお願い致します。

☆<u>マスク着用での参加</u>をお願い致します。
※マスクの着用がない場合は、ご参加いただけません。

■皆様のご協力をお願い致します■

アミスポーツクラブ

【グループエクササイズのご案内】

スタジオプログラム

癒し・調整系	内容
ヨガ	身体を温める簡単な動きを行ってから、丁寧に全身をほぐしていきます。
ピラティス	身体の軸となる体幹（パワーハウス）を強化することで身体の安定性を高めます。インナーマッスルを鍛えられ、身体の動きがしなやかに！
ソフトピラティス	ピラティスの動きの中でも基礎的なエクササイズを中心に行うクラスです。腹式呼吸と合わせて骨盤・背骨を連動させる事で体幹を強化します。
Ｚｅｎｇａ（ゼンガ）	ヨガの動きと“禅”の心を取り入れ、 姿勢改善、柔軟性の向上だけでなく体の若返りを目指します。
機能改善ヨガ	体幹を強化することで、本来持つ身体の動きをスムーズにしていくクラスです。姿勢を保つインナーマッスルを強化し、体幹バランスを整えましょう。
骨盤エクササイズ	骨盤まわりにアプローチしたクラスです。歪みの改善はもちろん、骨盤低筋群の強化にもなります。
アンチエイジングトレーニング	人生100年時代の今、健康寿命を延ばすために、心と身体を元気にするプログラムです。

筋コン系	内容
ボディコンディショニング	自分の身体を使うコンディショニングトレーニング。ボールなどを使ったりもしながら、じっくり動かします。
ボールエクササイズ	今までのボールエクササイズとは違うクラスです！スモールボールを使った簡単な動きでちょっとだけ頑張ったり、固くなった身体を緩めたりします。
エアロビクス初中級	簡単なステップから少し難しいステップを組み合わせて、音楽に合わせえて身体を動かす有酸素運動です。

プールプログラム

プログラム名	内容
はじめてスイミング	これから水泳を始めて行う方にお勧めのプログラムです。水泳の基礎からしっかり練習します。
アクアビクス	プールの中で音楽に合わせて全身を動かしていきます。
アクアウォーキング	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水中歩行を行うクラスです。

有料プールプログラム

プログラム名	内容
フリーフィン	フィンを使って 自由に泳げる時間帯です。
	330円/１回 （フィンレンタル代）
アクアスクール	泳力、体力に合わせ4泳法を習得していくクラスです。
	クラブ会員　3,300円/月 非会員　6,600円/月

営業時間

月～土　10：00～22：00
日・祝　10：00～17：30