



姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エスクズは

プログラム タイム・スケジュール

2020. 4

プールプログラムのご案内

〔プールプログラム〕

プログラム名	時間	強度	難度	内容
アクアウォーキング	20・30	☆	★	水中でいろいろなウォーキングをし、下半身強化を目指します。
シェイプウォーキング	30	☆☆	★★	色々なスタイルのウォーキングで筋肉を動かす。心拍数を上げてシェイプアップ!
アクアビクス入門	30	☆☆☆	★★★	水中で行うエアロビクス。アクアビクスに初めて参加される向けのプログラムです。
アクアビクス	30	☆☆☆	★★★	様々なジャンルの音楽やリズムを全身で感じて、かっこよく踊る時間です。

〔泳法レッスン(有料プログラム含む)〕

プログラム名	時間	強度	難度	内容
はじめてスイミング	30	☆	★	初めて水泳をされる方のクラス。潜る・浮く・呼吸法等の基本動作からバタ足の完成を目指します。
初級 クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ	30	☆	★	これから、それぞれの泳法を始めたい方のクラス。キックや呼吸のタイミングを覚え、25m完泳を目指します。
中級 クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ	30・45	☆☆	★★	それぞれの泳法のドリル練習を行い、レベルアップを目指すクラスです。
上級クロール	30	☆☆☆	★★★	クロールのフォームチェック・泳力アップを中心に完成度を高めていくクラスです。
チャレンジマスターズ	30	☆☆	★★	これから、長い距離をもつ泳ぎたい方、挑戦してみたい方の練習クラスです。
マスターズスイム	45・60	☆☆☆	★★★	スタミナ・スピードアップのためのインターバル練習を行うクラスです。
みんなで泳ごう	45	☆☆☆	★★★	長い距離を泳いでいくクラスです。
有料プログラム プライベートレッスン	30	ご希望の内容により 変化します		マンツーマンから3名様までの少人数レッスンです。レッスン内容はご希望の泳法でOKです。(完全予約制)

アリーナプログラムのご案内

〔アリーナプログラム〕

プログラム名	時間	強度	難度	内容
バトミントン	60	☆☆	★★★	簡単なルールでダブルスを楽しまします。
バトミントン初級	60	☆☆☆	★	バトミントンの練習をします。
スポーツバトミントン	60	☆☆☆☆	★★★★	バトミントン経験者の皆様で正式ルールでダブルスを行います。
ピンポン	60	☆☆	★★★	お客様同士ラリーを楽しみます。
ピンポン初級	60	☆☆	★	ピンポン初級者向けの練習をします。
バスケットボール	75	☆☆☆	★★★	気軽にバスケットボールの試合を楽しみます。
バレーボール	60	☆☆☆	★★★★	試合形式でバレーボールを楽しみます。
ソフトバレーボール	60	☆☆	★★	柔らかいボールでバレーボールを行います。
フットサル	75・90	☆☆☆	★★★	ミニゴールを使った室内サッカーです。
ショートテニス	60	☆☆	★★★	スポンジボールのお手軽テニスです。
ショートテニス初級	60	☆☆☆	★	ショートテニスを練習します。

スタジオプログラムのご案内

〔エアロビクス(有酸素系)プログラム〕

プログラム名	時間	強度	難度	内容
ZUMBA	30	☆☆☆~ ☆☆☆☆	★★★~ ★★★★	ラテンの曲でフィットネス! 1曲ずつ振付け完結型のインターバル形式プログラムです。
ラテンエアロ	30	☆☆☆	★★★	ラテンダンスの動きをエアロビクス風にアレンジしたプログラムです。
エアロビクス	30	☆☆~ ☆☆☆☆	★★~ ★★★★	ジャンプ系の動作を抑えた組み合わせでプログラム構成するローインパクト系エアロビクスです。
フィットネスフラ	30	☆☆☆	★★★	ハワイアンダンスの動きをエアロビクス風にアレンジしたプログラムです。
エアロボード	30	☆☆~ ☆☆☆☆	★★~ ★★★★	エアロボードの昇降を音楽に合わせて楽しく行うプログラムです。ボードの高さを調整して、自分にあった強度を選べます。
タフエアロボード	30	☆☆☆☆	★★	ライトウエイトとエアロボードを使って、シンプルな動きを中心とした昇降運動です。
adidas boxing	30	☆☆☆☆	★★	シャドーボクシングを基にした有酸素運動力の向上、脂肪燃焼、ストレス発散を目的としたプログラムです。
ワイルドアタック	30	☆☆☆☆	★★	パンチ・キック・蹴り等、キックボクシングの動作を組み入れたプログラムです。
UBOUND	30	☆☆☆☆	★★	1人用トランポリンを使用した画期的なグループエクササイズプログラムです。

〔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	難度	内容
マッスルビート	30	☆☆☆☆	★★	音楽に合わせて全身の筋肉を使うウエイトバーとエアロボードを利用したプログラムです。
ダンベル体操	30	☆☆☆	★★	ライトウエイトを使用したプログラムです。
サーキットトレーニング	30	☆☆~ ☆☆☆☆	★★	4種類以上のトレーニングシブ目を時間内に順番に回るスタミナ向上プログラム。

〔ダンスプログラム〕

プログラム名	時間	強度	難度	内容
ストリートダンス ストリートジャズ	30	☆☆~ ☆☆☆	★★~ ★★★★	音楽やリズムを全身で感じながらかっこよく踊るクラスです。

〔身体機能改善系プログラム〕

プログラム名	時間	強度	難度	内容
姿勢プラス	30	☆	★	姿勢を整える体操を行うクラスです。
太極拳	30	☆☆☆	★★★★	流れるような動きと呼吸法を学びます。
健康体操	30	☆☆	★★	東洋医学の経路に沿い、全身を動かし身体の不調を予防・改善をしていく体操です。
ピラティス	30	☆☆☆	★★★	コアを意識した動きに呼吸を取り入れ、全身のバランスを整えていくプログラムです。
バレトン	30	☆☆~ ☆☆☆	★★	足裏の強化を目的とし、フィットネス・バレエ・ヨガをミックスした裸足のエクササイズ。バランスの良い身体作りを目指します。
ヨガ	30	☆☆~ ☆☆☆	★★~ ★★★	リラックスしながら日頃の運動不足を解消し、カラダの動きと呼吸によりバランスを整えていきます。

〔セミナープログラム(無料)〕

プログラム名	時間	強度	難度	内容
免疫力を高める運動 コロナに負けない栄養セミナー	30	/	/	どなたでも参加いただけるセミナー・講座です。運動・栄養に関する知識をつけていきましょう。

月曜日					TIME	火曜日				
スタジオA	スタジオB	プール	アスレ	アリーナ		スタジオA	スタジオB	プール	アスレ	アリーナ
				フリータイム 9:15~9:50	9:00					フリータイム 9:15~9:50
		アクアオーキング 10:00~10:30 山田		フリータイム 10:00~10:45	10:00			初級平泳ぎ 10:00~10:30 山田		ソフトバレーボール練習 10:00~10:30 中村(早)
ヨガ 10:30~11:00 松本		はじめてスイミング 10:45~11:15 山田		フリータイム 11:00~11:45	11:00	健康体操 10:30~11:00 川上		初級背泳ぎ 10:45~11:15 山田		ソフトバレーボールゲーム 10:30~11:00 中村(早)
	ZUMBA 11:10~11:40 新田	中級クロール 11:30~12:00 山田			12:00		エアロビクス 11:10~11:40 五味	チャレンジ マスターズ 11:30~12:00 岡田		ソフト バレーボール フリータイム 11:00~11:45
ダンベル体操 11:50~12:20 池田		初級バタフライ 12:15~12:45 荻野		バレーボール 12:00~13:00 長井	12:00	ヨガ 11:50~12:20 水戸守		アクアビクス入門 12:15~12:45 西下		ピンポン初級 12:00~13:00 中村(早)
	エアロボード 12:30~13:00 西下	初級クロール 13:00~13:30 荻野		バレーボール フリータイム 13:00~13:45	13:00		エアロビクス 12:30~13:00 池田	マスターズ スイム 13:00~13:45 岡田		ピンポン フリータイム 13:00~13:45
ヨガ 13:10~13:40 古藤					14:00	フィットネスフラ 13:10~13:40 西下		栄養セミナー 13:50~14:20		
	エアロビクス 13:50~14:20 嘉納	アクアビクス 13:50~14:20 西下		ピンポン フリータイム 14:00~15:00	14:00		コロナに負けない	初級バタフライ 14:00~14:30 岡田		ショートテニス フリータイム 14:00~15:00
免疫力を 高める運動 14:30~15:00 菅野		中級背泳ぎ 14:30~15:00 荻野			15:00	太極拳 14:30~15:00 熊本		プライベート レッスン 14:45~15:15 山田※有料※		ショートテニス フリータイム 15:00~15:45
	姿勢プラス 15:10~15:40 長井	マスターズ スイム 15:15~16:00 荻野		ピンポン フリータイム 15:00~15:45	15:00		エアロビクス 15:10~15:40 佐子			
				フリータイム 16:00~16:45	16:00	健康体操 15:50~16:20 高橋				フリータイム 16:00~16:45
				フリータイム 17:00~17:45	17:00					フリータイム 17:00~17:45
				フリータイム 18:00~18:45	18:00					フリータイム 18:00~18:45
				フットサル フリータイム 19:15~19:45	19:00			初級背泳ぎ 19:10~19:40 梅村		ショートテニス 19:00~20:00 幸本
	マッスルビート 19:50~20:20 埜崎	中級クロール 20:00~20:30 難波		フットサル 19:45~21:00 山下	20:00	ピラティス 19:50~20:20 井藤		中級クロール 19:50~20:20 梅村		ショートテニス フリータイム 20:00~20:30
エアロビクス 20:30~21:00 桐野		マスターズ スイム 20:45~21:45 難波			21:00		タフエアロボード 20:30~21:00 桐野	マスターズ スイム 20:30~21:00 梅村		バスケット ボール 20:45~22:00 中村(嘉)
	adidas boxing 21:10~21:40 埜崎			バドミントン 21:10~22:10 幸本	22:00	UBOUND 21:10~21:40 幸本		プライベート レッスン 21:10~22:15 梅村※有料※		バスケットボール フリータイム 22:00~22:30
				バドミントン フリータイム 22:10~22:40	23:00					

