

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	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
30				アクアサーキット 10:15~10:45 円				ジュニアスイミング 9:00~11:00			ジュニアスイミング 9:00~11:00
45	エアロピクス初級 10:35~11:20 大里	マスターズスイム 10:30~11:30 上水流	エアロピクスラン 初級 10:35~11:20 俣野	ハビースイミング 10:45~11:30	RITMOS 10:35~11:35 yumiko	4泳法ドリル 11:00~11:45 初級 亀井 中級 円	エアロピクス初級 10:35~11:20 望月	ハビースイミング 10:45~11:30	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 俣野	
11:00											
15	タフエアロボード 11:30~12:00 田村 整理券	4泳法ドリル 11:45~12:30 初級 佐藤 中級 上水流	フラダンス 11:30~12:15 植松	アクアピクス 11:40~12:25 俣野	Group Fight 11:45~12:30 Hiro	マスターズスイム 12:00~13:00 円	エアロボード初級 11:30~12:00 望月	はじめてスイミング 11:40~12:10 円	エアロボード& トレーニング 11:30~12:20 斉藤(智)	4泳法ドリル 11:30~12:15 初級 天谷 中級 上水流	マッスルビート 11:30~12:15 田中
12:00											アクアピクス 11:45~12:30 俣野
15	ヨガ入門 12:10~13:10 大里 整理券	アクアピクス 12:50~13:35 佐藤	ヨガ 12:25~13:15 西村 整理	腰痛予防ウォーキング 12:30~13:00 市地	ピラティス 12:40~13:25 Saki 整理券	ウォーク&ジョグ 13:10~13:25 亀井	ヨガ 12:10~13:10 増田(美) 整理券	4泳法ドリル 12:15~13:00 初級 円	からだバー 12:30~12:50 田中	★アクアピクス 12:30~13:15 阿部	★ヒップホップ 12:25~13:25 ZENSUKE
13:00											4泳法ドリル 12:45~13:15 初級 円
15	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 上水流	エアロピクス中級 13:30~14:15 脇田	はじめてスイミング 13:30~14:00 亀井	エアロピクス初級 13:35~14:20 中村	アクアピクス 13:30~14:00 阿見	★ヒップホップ 13:20~14:20 Kyoko	★アクアウォーキング 13:30~14:00 亀井	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 松田
14:00											★アクアウォーキング 13:30~14:00 円
15	アクティブヨガ 14:20~15:05 金子		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	ルーツダットン 14:30~15:15 大高			アクアピクス入門 14:15~14:45 大里	★太極拳 14:10~15:10 于華	ジュニア スイミング 13:40~17:15	Group Fight 14:30~15:15 Tatsuya fight
15:00											4泳法ドリル 14:15~15:00 初級 天谷 中級 登内
15	エアロピクスラン 中級 15:15~16:15 脇田	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		からだバー 15:25~16:10 田中	ジュニア スイミング 15:10~18:45		ZUMBA GOLD 15:25~16:25 KIYOMI			★モムチャン フィットネス 15:30~16:20 有我
16:00											★アスリートスイム 16:00~17:00 天谷
15	Jr.チアダンスA 17:00~18:00 堀内		Jr.チアダンスB 17:00~18:00 長岡		Jr.チアダンスD 16:30~18:15 古座野		Jr.チアダンスC 17:00~18:00 藤井		★ダンササイズ 15:20~16:20 久保		★マッスルビート 17:15~17:45 瀬川
17:00											★コリアエアロボード 16:30~17:30 林
15		選手コース 17:30~20:30									★コアメイキング 17:40~18:10 田中
15	ヨガ 18:25~19:15 Saki	ウォーキング&ジョグ 19:00~19:15 円	エアロピクス初級 18:30~19:15 斉藤(智)	選手コース 17:30~20:30	ストレッチポール 18:30~19:00 田中(定員15名)	選手コース 17:30~20:30 Jr.空手 17:45~19:50 伊東	マッスルビート 18:30~19:00 小野				
19:00											
15	Group Fight 19:25~20:10 Hiro fight	4泳法ドリル 19:30~20:00 (初級) 登内	アクティブヨガ 19:30~20:30 窪田		エアロピクスラン 中級 19:20~20:05 松嶋	選手コース 17:30~20:30	★マッスルビート 19:10~20:10 高田	4泳法ドリル 19:30~20:00 (初級) 清川	Group Fight 18:50~19:35 Tatsuya fight	★アスリートスイム 19:00~20:00 登内	
20:00											
15	コリオ エアロラン 20:20~21:20 江田	タイムアップスイム 20:00~21:00 登内	★ヒップホップ初級 20:40~21:40 ZENSUKE	アスリートスイム 20:30~21:30 上水流	エアロボード中級 20:15~21:00 松嶋	選手コース 17:30~20:30	★ヨガ入門 20:15~21:15 yasuyo	★タイムアップスイム 20:00~21:00 天谷	★ヨガ 19:45~20:45 Saki		
21:00											
15	からだバー 21:30~22:00 田中				Group Fight 21:15~22:00 Tatsuya fight		★コリオエアロ 21:25~22:10 俣野				
22:00											
15											
30											
45											
23:00											

★マークはプログラム・時間・担当者変更箇所

施設ご利用について

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

☆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ウンサ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。  
☆ハビースイミングは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  
レッスンはアシスチックジムカウンター、プール

★おすすめプログラムのご案内★

**エアロピクス中級**  
(水曜日) 13:30~14:15 脇田

**太極拳**  
(土曜日) 14:10~15:10 于華

※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きます。予めご了承ください。

# プログラムのご紹介

# PROGRAM TIME SCHEDULE

## 泳法レスンプログラム

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。初歩的なクロールを行います。
四泳法ドリル初級	30・45	★～★★	☆～☆☆	クロール・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。
四泳法ドリル中級	30・45	★★～★★★	☆☆～☆☆☆	クロール・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！
マスターズスイム	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。マスターズ登録を画めているクラスです。
マスターズキック	30・60	★★★★	☆☆☆☆	四泳法泳げる方のキックを中心とした練習で、キック力を強化していきます。
タイムアップスイム	30・60	★★★★★	☆☆☆☆☆	四泳法のタイムアップ・スピードアップを目指すクラスです。
アスリートスイム	30・60	★★★★★	☆☆☆☆☆	マスターズ大会に参加する方を対象に自己新記録を目指すクラスです。

## プールプログラム

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
アクアビクス入門	30	★～★★	☆～☆☆	はじめてアクアビクスをされる方、体力に自信のない方でも安心して参加頂けるソフトでかんたんなプログラムです。
アクアビクス	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。
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。
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、心身ともにリフレッシュするクラスです。

## スタジオ身体機能改善系プログラム

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	★	☆	一日のはじめに最適。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・立位という異なるポーズを組み合わせる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なややかに！
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『試功』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ボディラインを引き締めるクラスです。
からだパー	20・45	★	☆	からだパーという道具を使って筋力・バランス・コーディネーション・ほぐし・ストレッチと様々な運動を組み合わせ体の機能向上を目的としたクラスです。
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からだ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リ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。

## スタジオダンスプログラム

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。
ダンスサイズ	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!!
ヒップホップ初級	60	★	☆	初めての方でも気軽に楽しめるクラスです。音楽を楽しみながら踊りましょう。
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マスターしていきましょう。
RITMOS	60	★★★	☆☆☆	ラテンをベースにヒップホップ・ジャズなど様々なダンスを曲に合わせて振り付け構成されたアクティブ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。
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。

2019 7/1 ⇒



## 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のお願い

- 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、持ち物を使っ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・プルプ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。

## スタジオエアロビクス(有酸素系)プログラム

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
エアロビクス入門	45	★	☆	エアロビ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、エアロビクスが初めての方でもお気軽にご参加いただけます。
エアロビクス初級	45	★	☆☆	初心者の方、体力に自信のない方への為のクラスです。基本的な動きでリズムに合わせてながら身体を動かしていきます。
エアロビクスラン初級	45	★★	☆☆	シブシブ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。
エアロビクスラン中級	45・60	★★～★★★	☆☆～☆☆☆	コンビネーションを楽しむクラスです。エアロビ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。
エアロビクスラン中級	45・60	★★★★～★★★★★	☆☆～☆☆☆	エアロビクスに慣れてきた方のクラスです。体力UP、ストレス解消にうってつけです！(膝痛・腰痛の方には適しません)
エアロビクスラン上級	60	★★★★★	☆☆☆☆	エアロビ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、それでいてとてもワクワク、ドキド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、それでいてとてもワクワク、ドキド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)
エアロビクスラン中級&トレーニング	60	★★★★～★★★★★	☆☆～☆☆☆	エアロビクスとエクササイズを合わせたプログラムです。エアロビクスでしっかり汗をかくて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いろな動きへのアレンジを楽しみながら、身体をしっかりと使い脂肪燃焼、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への為のクラスです。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 1st 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、身体にメリハリつけます！

## スタジオレジスタンス(筋力向上系)プログラム

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
コアメイキング	30	★	☆	身体の芯や軸を意識していく事で身体の歪みを直していく美しい姿勢作りに役立ちます。また腹筋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クラスです。太りにくい、かっこいい身体を作ります。個人での重さの調節をするためマイペースで行えます。
モムチャンフィットネス	50	★	☆☆☆	サーキットトレーニングをベースに全身を絞ることが出来るエクササイズです。
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！