

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3年 1月～

		月 MONDAY		火 TUESDAY		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	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	
30		10:30~11:00 ボディコンディショニング いながき 30		10:30~11:00 モーニングストレッチ ささき(ル) 30					10:15~11:15 アクアスクール(有料) (中級) うめづ 60				
11:00			11:00~12:00 アクアスクール(有料) (中級) うめづ 60	NEW!! 11:30~12:00 トレーニングタイム (全身) 30	未就園児 スイミング 10:50~11:20 ※コース制限あり	11:00~11:30 ボディコンディショニング おだ 30		11:00~11:30 モーニングストレッチ ささき(ル) 30		11:00~11:30 ゼンガ はせがわ 30	未就園児 スイミング 10:50~11:20 ※コース制限あり		
30		11:30~12:00 ヨガ いながき 30		11:30~12:00 トレーニングタイム (全身) 30	ベビー スイミング 11:30~12:00 ※コース制限あり		11:40~12:40 アクアスクール(有料) (初級) ふま 60			ベビー スイミング 11:30~12:00 ※コース制限あり	ベビー スイミング 11:30~12:00 ※コース制限あり		
12:00				ふま 30				12:00~12:30 ピラティス ささき(ル) 30			12:10~12:40 背すじピン!(有料) ささき(ル) 30		
30		12:30~13:00 背すじピン!(有料) ささき(ル) 30		12:30~13:00 姿勢改善 エクササイズ ささき(ル) 30		NEW!! 13:00~13:30 トレーニングタイム (全身) 30					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						ふま 30		13:00~13:20 やさしい筋トレ たなか 20			13:10~13:40 腰痛改善 エクササイズ ささき(ル) 30		
30		13:30~14:00 コアトレーニング ささき(ル) 30		14:00~14:30 バランスボール まちだ 30		14:00~14:30 ピラティス ささき(ル) 30		13:50~14:20 コアトレーニング ささき(ル) 30			14:10~14:40 マッスルビート たなか 30		13:30~14:00 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30
14:00			14:10~14:40 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30		14:10~14:40 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30								ジュニアスイミング 13:00~18:00 ※コース制限あり
30		14:30~14:50 やさしい筋トレ たなか 20											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。
15:00			ジュニアスイミング 15:00~20:30 ※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 15:00~20:30 ※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 15:00~20:30 ※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 15:00~20:30 ※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 15:00~19:30 ※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)		
30													
					20:15~20:45 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30		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	19:00~19:30 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30	

■スタジオプログラム整理券の配布はプログラム開始1時間前より1Fフロントにて配布を行います。

■密集を避ける為、すべてのプログラムにおいて定員15名とさせていただきます。 ■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

☆全てのスタジオレッスンを定員制とし、**整理券を配布**します。

【Aスタジオ → 定員15名】

※整理券に記載されている番号は、入場順ではございません。

☆整理券は、**レッスン開始の60分前から1Fフロントにて配布**します。

※整理券のお渡しは**ご本様のみ**とさせていただきます。

※整理券のお渡しは、**レッスン開始後10分まで**とさせていただきます。

☆整理券は、スタジオ入場時にアニメーターにお渡しください。

※整理券をお持ちでない方は、定員に達していてもご入場いただけません。

☆スタジオへの入場は**レッスン開始10分前**からとします。

☆スタジオへレッスン**開始10分を過ぎてからのご参加はできません**。

※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**途中退室**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。

☆**マスク着用での参加**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
モーニングストレッチ	朝一番のストレッチ。気持ちの良い一日のスタートを!!
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!
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。
姿勢改善エクササイズ	日頃の癖や日常生活でゆがんでしまいがちな身体を無理なく整え、姿勢美人に!
腰痛改善エクササイズ	腰痛にお悩みがある方はもちろん、運動初心者の方でも参加して頂けるプログラムです。腰痛予防に是非!

筋コン系	内容
バランスボール	大きいバランスボールを使って、有酸素やバランス運動を行います。
マッスルビート	バーベルを使い、音楽に合わせて筋トレをします。筋力UPはもちろん、引き締まった身体を目指しましょう!
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。
やさしい筋トレ	大きな筋肉を中心に鍛えて、いつまでも健康的に動ける身体を維持するための自重トレーニングのクラスです。
トレーニングタイム (全身)	全身のトレーニングを行います! お腹だけではなく、背中や腕も引き締めていきます!

有料スタジオプログラム

プログラム名	内容
背筋ピン	ストレッチマット「背すじピン」を用いることで、いつものストレッチがレベルUP!! 本来あるべき背骨のS字カーブに近づくよう、バランスよく身体を整えていきます。
330円/1回 (マットレンタル代)	

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