

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 |  |   |  |   |  |   |   |   |   |  |   |  |
| 30    | 10:30~11:00<br>ボディコンディショニング<br>いなぎ 30  |   | 10:30~11:00<br>モーニングストレッチ<br>ささき(ル) 30             |   |  |   |   |   | 10:15~11:15<br>アクアスクール(有料)<br>(中級)<br>うめづ 60  |  |   |  |
| 11:00 |  | 11:00~12:00<br>アクアスクール(有料)<br>(中級)<br>うめづ 60  | NEW!!<br>11:30~12:00<br>トレーニングタイム<br>(全身)<br>ふま 30 | 未就園児<br>スイミング<br>10:50~11:20<br>※コース制限あり  | 11:00~11:30<br>ボディコンディショニング<br>おだ 30               |   |   | 11:00~11:30<br>モーニングストレッチ<br>ささき(ル) 30        | 11:00~11:30<br>ゼンガ<br>はせがわ 30   | 未就園児<br>スイミング<br>10:50~11:20<br>※コース制限あり     | ジュニア<br>スイミング<br>(スクール休講日を除く)<br>8:50~12:00<br>※コース制限あり   |  |
| 30    | 11:30~12:00<br>ヨガ<br>いなぎ 30            |   |  | ベビー<br>スイミング<br>11:30~12:00<br>※コース制限あり   |  |   | 11:40~12:40<br>アクアスクール(有料)<br>(初級)<br>ふま 60 |   | ベビー<br>スイミング<br>11:30~12:00<br>※コース制限あり   |  |   |  |
| 12:00 |  |   |  |   |  |   |   | 12:00~12:30<br>ピラティス<br>ささき(ル) 30             |   | 12:10~12:40<br>背すじピン!(有料)<br>ささき(ル) 30       |   |  |
| 30    | 12:30~13:00<br>背すじピン!(有料)<br>ささき(ル) 30 |   | 12:30~13:00<br>姿勢改善<br>エクササイズ<br>ささき(ル) 30         |   | NEW!!<br>13:00~13:30<br>トレーニングタイム<br>(全身)<br>ふま 30 |   |   | 13:00~13:20<br>やさしい筋トレ<br>たなか 20              |   | 12:30~13:00<br>フリーフィン(有料)<br>フィン購入者ORレンタル 30 |   |  |
| 13:00 |  |   |  |   |  |   |   |   |   | 13:10~13:40<br>腰痛改善<br>エクササイズ<br>ささき(ル) 30   |   |  |
| 30    | 13:30~14:00<br>コアトレーニング<br>ささき(ル) 30   |   |  |   |  |   |   | 13:50~14:20<br>コアトレーニング<br>ささき(ル) 30          |   |  | ジュニアスイミング<br>13:00~18:00<br>※コース制限あり  | 13:30~14:00<br>フリーフィン(有料)<br>フィン購入者ORレンタル 30 |
| 14:00 |  | 14:10~14:40<br>フリーフィン(有料)<br>フィン購入者ORレンタル 30  | 14:00~14:30<br>バランスボール<br>まちだ 30                   | 14:10~14:40<br>フリーフィン(有料)<br>フィン購入者ORレンタル 30  | 14:00~14:30<br>ピラティス<br>ささき(ル) 30                  |   |   |   |   | 14:10~14:40<br>マッスルビート<br>たなか 30             |   |  |
| 30    | 14:30~14:50<br>やさしい筋トレ<br>たなか 20       |   |  |   |  |   |   |   |   |  |   |  |
| 15:00 |  | ジュニアスイミング<br>15:00~20:30<br>※コース制限あり<br>(16:45~18:45は利用できません)<br>18:45~19:45 1コース<br>19:45~20:00 2コース<br>20:00~20:15 2コース以上<br>がフリーコースです。<br>(スクール休講日を除く) |  | ジュニアスイミング<br>15:00~20:30<br>※コース制限あり<br>(16:45~18:45は利用できません)<br>18:45~19:45 1コース<br>19:45~20:00 2コース<br>20:00~20:15 2コース以上<br>がフリーコースです。<br>(スクール休講日を除く) |  | ジュニアスイミング<br>15:00~20:30<br>※コース制限あり<br>(16:45~18:45は利用できません)<br>18:45~19:45 1コース<br>19:45~20:00 2コース<br>20:00~20:15 2コース以上<br>がフリーコースです。<br>(スクール休講日を除く) |   |   | ジュニアスイミング<br>15:00~20:30<br>※コース制限あり<br>(16:45~18:45は利用できません)<br>18:45~19:45 1コース<br>19:45~20:00 2コース<br>20:00~20:15 2コース以上<br>がフリーコースです。<br>(スクール休講日を除く) |  | ジュニアスイミング<br>15:00~19:30<br>※コース制限あり<br>(16:45~18:45は<br>利用できません)<br>18:45~19:45 3コース<br>がフリーコースです。<br>(スクール休講日を除く) |  |
| 30    |  |   |  |   |  |   |   |   |   |  |   |  |
|       |  |   |  | 20:15~20:45<br>フリーフィン(有料)<br>フィン購入者ORレンタル 30  |  |   |   | 20:40~21:40<br>アクアスクール(有料)<br>(中級)<br>あんどう 60 |   | 20:10~20:40<br>フリーフィン(有料)<br>フィン購入者ORレンタル 30 | 19:00~19:30<br>フリーフィン(有料)<br>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。<br>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。<br>クラブ会員 3,300円/月<br>非会員 6,600円/月 |



## 営業時間

月～土 10:00～22:00

日・祝 10:00～17:30