

時間	月曜日			火曜日	水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10	姿勢プラス 今井 10:20~10:50	ヨガ Chihoco 10:20~11:05	ハッピー スイミング 10:30~11:45 1~3コース 使用		ラジオ体操 10:10~10:20 姿勢プラス 今井 10:20~10:50		ハッピー スイミング 10:30~11:45 1~3コース 使用	背すじピン! 社(真) 10:10~10:40	ピラティス 今井 10:15~11:00	ハッピー スイミング 10:30~11:45 1~3コース 使用	ピラティス 今井 10:15~10:45	ラジオ体操& ストレッチ 10:15~10:45		スタイリッシュ ヨガ 室川 10:30~11:15	ジュニア スイミング スクール	ストレッチポール 石井 10:20~10:40				
11	エアロビクス中級 松本 11:00~12:00				エアロエアロラン 松本 11:00~12:00	CENTERGY 今井 11:00~11:45		リラックス アロマヨガ 社(須) 11:00~12:00	ピラティス 今井 11:15~12:00		サーキット エアロ 中野 11:00~12:00	CENTERGY 今井 11:00~11:45	スクール 【初級】石井 10:45~11:45 【上級】伊澤 11:00~12:00		ダンスエアロ 中野 11:00~12:15		エアロビクス入門 西中 10:50~11:20			
12	トータルボディ メイキング 今井 12:15~12:45		初級平泳ぎ 伊澤 12:15~12:45		エアロビクス中級 宇佐美 12:15~13:00	パワーヨガ 室川 12:00~13:00	初級背泳ぎ 久保 12:15~12:45	エアロビクス初級 今井 12:15~13:00	鈴木 12:15~12:45	初級クロール 松井 12:30~13:00	バレエ入門 大畑 12:15~13:00	エアロビクス 入門 社(真) 12:00~12:45	初めてスイミング 久保 12:15~12:45			エアロビクス入門 西中 11:30~12:15	エアロビクス中級 西中 11:30~12:15			
13	有料 定員20名様 太極剣 吉田 13:00~14:00 ※25日は60分無料レッスン 剣なしのレッスンです	エアロエアロ ボード 金井 13:15~14:15	アクアピクス ERI 13:15~13:45	休館日	ZUMBA 室川 13:15~14:00	マッスルビート 松井 13:15~13:45	アクアピクス ERI 13:15~13:45	ZUMBA 井上 13:15~14:00	CENTERGY 社(真) 13:15~14:00	アクアウォーキング 橋部 13:15~13:45	美筋シェイプ MAYUKO 13:15~14:00	ソウルダンス Naomi 13:00~14:15	アクアピクス 宇佐美 13:15~14:00	太極拳 吉田 12:30~14:00	エアロビクス 初級 兼次(真) 13:15~14:00		フラダンス 龍畑 12:45~13:45			
14	健美操 小山 14:15~15:15	エアロビクス入門 西中 14:30~15:00	初級バタフライ 松井 14:15~14:45		トータルボディ メイキング 今井 14:15~15:00	エアロボード 初級 松本 14:00~15:00		ヨガ 室川 14:15~15:00	エアロボード 初級 社(真) 14:15~15:00	スクール【中級】 久野 14:00~15:00		トータルボディ メイキング 今井 14:15~14:45	エアロビクス 初級 鈴木 14:30~15:15	四泳法 池下 14:15~14:45	ZUMBA 兼次(富) 14:15~15:00		エアロビクス 初級 兼次(真) 14:00~14:30			
15	サーキット エアロ 中野 15:30~16:30	エアロビクス 初級 西中 15:15~16:00	ジュニア スイミング スクール		ピラティス 今井 15:15~16:15	ジュニア スイミング スクール		ヨガ 室川 15:10~15:55	背すじピン! 社(真) 15:15~15:45			姿勢プラス 今井 15:00~15:30		エアロボード 入門 社(真) 15:45~16:15		エアロビクス 初級 林 15:15~16:15	マッスルビート 今井 14:00~14:30			
16			ジュニア スイミング スクール				ジュニア スイミング スクール										オリジナル *別紙参照 16:00~17:00			
17	ジュニア チアダンス スクール 16:40 ~ 19:00	ジュニア 体操教室 16:00 ~ 19:00	最大 1~6コース 使用			ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 18:45	最大 1~6コース 使用													
18																				
19	ヨガ入門 担当は隔週で変更 19:05~19:35	タフエアロボード 社(真) 19:15~19:45			エアロエアロラン 宇佐美 19:00~20:00	エアロビクス入門 社(真) 19:15~19:45		美筋シェイプ ERI 19:00~19:45	鈴木 19:15~19:45			エアロビクス 初級 Miwa 18:00~18:45	ベシックヨガ Miwa 19:15~20:00							
20	エアロエアロ 兼次(真) 19:50~20:50	コアヨガ 社(真) 20:00~20:45	初級クロール 吉村 20:00~20:30	fight 鈴木 20:15~21:00	CENTERGY 社(真) 20:00~20:45	アクアピクス 宇佐美 20:15~20:45	リフレッシュヨガ SAE 20:00~20:45	ERI 20:10~20:40	アクアピクス 橋部 20:25~20:55	ZUMBA 井上 20:15~21:00	ピラティス Miwa 20:15~21:00		マッシュルビート 鈴木 20:15~21:00	太陽礼拝ヨガ SAE 20:15~21:00						
21	CENTERGY 社(真) 21:00~22:00	ベリーダンス Kamal 21:00~22:00		マッシュルビート 石井 21:15~21:45	ZUMBA 室川 21:00~21:45		CENTERGY 鈴木 21:00~21:45	ヒップホップ YO 21:00~21:45		fight 鈴木 21:15~22:00	マッシュルビート 松井 21:15~21:45									
22																				



☆ 担当者都合によりプログラム内容等変更時は、変更掲示板にてご案内させていただきます。
 ☆ 祝日のプログラムは、その日の18:00終了までのプログラムスケジュールとなります。
 ☆ スタジオプログラムにご参加される場合、開始時刻20分前からお並びいただけます。
 ☆ スタジオへのご入場は、レッスン開始10分前よりできます。それ以前の入場は致しかねます。
 ☆ プログラム開始10分以降の途中入場は、安全のため禁止とさせていただきます。
 ☆ なお、ステップ台を使用するレッスンは、レッスン開始後の途中入場を禁止させていただきます。
 ☆ マット利用レッスンは、Aスタジオ50名、Bスタジオ35名でのご案内させていただきます。
 ☆ マット利用しないレッスンは、Aスタジオ60名、Bスタジオ40名でのご案内させていただきます。

☆ ステップ・マッシュルビート・ストレッチポール・UBOUNDは、定員制となっております。
 ☆ 各クラス定員は、裏面プログラム案内に記載しております。
 ☆ プール利用コースは、ジュニアスイミングスクールの時間によって異なります。
 ☆ 10名以上のスイムレッスン参加の場合、2コース使用させていただきます。
 ☆ プログラム内容、時間などの諸事情により一部変更する場合がございます。予めご了承下さい。
 ☆ レッスン直前での入場もレッスンに支障をきたす場合、入場を制限させていただきます。

3月の太極剣 (月曜日：有料3回1,080円)
4日・11日・18日
休館日
5日・12日・19日・26日

R30 (インドアサイクルプログラム) のご案内 ※定員10名
 月曜日 13:15~13:45
 水曜日 20:15~20:45
 木曜日 14:15~14:45
 20:00~20:30
 金曜日 プログラム休講
 土曜日 18:30~19:00
 日曜日 15:15~15:45
 16:00~16:30

・スカッシュコート1番にて開催しております。
 ・日曜日はホットヨガスタジオにて開催します。
 ・毎月20日より翌月1ヵ月分のお申し込みが可能です。
 ・WEB登録をお済でない方は下記のQRコード、URLからご登録ください。
 ・レッスン開始5分前までに集まり下さい。

<http://www.big-s.info/xy-st-wakayama/>



プログラムのご案内

エアロビクス					
クラス	時間	内容	難度	強度	対象者
初めてエアロ	30分	エアロビクスの基本動作を中心に、初めてエアロ（入門編）よりも動きの修類を増やして行います。初めての方から初心者の方にお勧めのレッスンです。	★	☆	初心者
初めてエアロ&コンディショニング	45分	エアロビクスの基本動作を中心に、後半残り15分間は簡単な筋力トレーニングを行います。	★	☆	初心者
エアロウォーク	45分	エアロビクスの基本ステップを組み合わせました。初めてエアロに慣れた方や初心者の方にお勧めです。	★	☆	初級
エアロジョグ	45分 60分	基本ステップにジャンプやジョギングなどの弾む動きを取り入れたクラスです。強度が上がったクラスを楽しんでいただけます。	★★	☆	中級
エアロコンビ	45分 60分	エアロビクスに慣れてきた方におすすめです。コンビネーションを楽しんでいただけます。	★★	☆☆	中級
アドバンス	60分	エアロビクスに慣れてしっかり動きたい方に、コンビネーションと強度を存分に楽しんでいただけるクラスです。	★★★	☆☆~	中上級
オリジナルエアロ	60分 75分	コンビネーションも強度も、担当アニメーターの個性を存分に楽しんでいただけるクラスです！	★★~	☆☆~	中上級
サーキットエアロ	60分	基礎代謝アップを目指すクラスです！エアロビクスに筋力トレーニングを加え、太りにくい身体を作ります！	★★~	☆☆~	中上級
ステップ					
初めてステップ	30分	ステップ台を使って昇り降りしながら行うレッスンで、基本ステップを中心にを行います。慣れてきたら手の動きも入れて楽しく動きましょう。定員35名	★	☆~	初心者~初級
ステップ45	45分	基本のステップを中心に実施した中で、途中で変化を組み合わせるレッスンを行っていきます。初めてステップに慣れてステップアップしたい方にお勧めのレッスンです。定員35名	★★★	☆☆☆	初中級
ステップ60	60分	基本のステップに方向転換やリズム変化を組み合わせ、存分にステップを楽しめます。中上級は、中級より難易度が少しだけ高くなります。定員35名	★★★	☆☆☆	中上級
その他の有酸素プログラム					
fight グループファイト	45分	グループファイトは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効果的なグループワークアウトを造り上げていきます。	★★	☆☆	初中級
ファイトアタック	45分 60分	パンチやキックの動きを音楽に合わせて楽しめます。脂肪燃焼やストレス発散に効果抜群！	★★	☆☆~	初中級
adidas adidas boxing	45分	ボクシングの動作をリズムに合わせて行うクラス。二の腕・背中・下半身の引き締め、筋力、持久力、代謝アップ、ストレス発散にオススメ。adidasが開発した安全で楽しいプログラム。	★★	☆☆	初中級
筋力アップ・シェイプアップ					
ピラティス	45分	定番の動きを中心に、幅広くピラティスの動きを取り入れます。深い呼吸と流れるような動きでボディラインを引き締めシェイプアップ！	★~	☆~	どなたでも
ボディメイク	30分 45分	ダンベル・チューブ・ボールを使用して筋力トレーニングを行います。基礎代謝をあげて、脂肪の付きにくい身体を作ります。	★	☆~	どなたでも
マッスルビート	30分	音楽に合わせてバーベルを使い筋肉トレーニングを行うクラスです。個別に重さの調節可能なので、どなたでもご参加いただけます。定員35名	★~	☆~	どなたでも
タフエアロボード	30分	ステップ台とダンベルを使って音楽をかけながら筋力トレーニングを行うレッスンです。定員35名	★~	☆~	どなたでも
フィギュアロビクス	45分 60分	モムチャンドダイエット創始者のジョン・ダヨンが考案したエクササイズ。筋力トレーニングと有酸素トレーニングを交互に行うサーキットトレーニング。	★~	☆☆~	初中級
カルチャー					
健美操	60分	呼吸と動作をあわせることで、自然に身体を調整していく心に栄養を与えるクラスです。	★	☆	どなたでも
太極拳(初級)	90分	太極拳初級クラスです。基本動作からゆっくり身体を動かしていきます。	★	☆	どなたでも
太極拳	90分	ゆったりとした音楽の中でポーズを身につけます。バランス感覚を養ったり、脚力を付けたい方にお勧めです。	★★	☆☆	どなたでも
太極剣(有料)	60分	太極拳のレッスンを1年以上参加して24式の太極拳を習得した方を対象としております。3月3日の有料クラスです。(1ヶ月税込¥1,080 定員20名) 13:00~14:00 Aスタジオ定員20名 ※定員状況は、担当(折田A)にご確認下さい。	★★	☆☆	慣れてきた方
らくらくバレエ	45分	基本のバレエの動きを行ない、ピアノ音楽に合わせてバーを使ったり、フロアで動きながら気軽にバレエを楽しんでいただけます。	★	☆☆	どなたでも
ダンス					
SOUL DANCE	75分	70' ~80' のダンス。難しく考えず「音」と「リズム」を楽しむクラスです。初めての方も気付けば自然と楽しく躍って、いつの間にか「ヤミツキ」に...	★~	☆	どなたでも
RMX リトモス	30分 45分	様々なダンス(ヒップホップ・ラテン・サルサ・ジャズ・フラメンコ・アラビアン)の要素が入ったフレコリオリエーション。楽しくシンプルでダイナミックなレッスンです。	★~	☆~	どなたでも
ダンスエクササイズ	60分	引き締め系のエクササイズを取り入れながら、ダンスの基礎~振り付けまでを洋楽に合わせて行います。	★	☆~	どなたでも
フラダンス	60分	フラダンスは、ハワイアンミュージックに合わせて手や身体で音楽を表現します。初めての方、体力の有無、年齢に関係なく楽しめるクラスです。	★~	☆	どなたでも
ベリーダンス	60分	エジプト音楽や中東POPSに合わせて腰を細かくふるわせたり、回したり、くねらせたりする特有の動きで女性らしさを表現することを楽しんでいただけるクラスです。	★~	☆	どなたでも
ZUMBA ズンバ	45分	ラテン系を中心とした音楽とダンス、フィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズ。明るいノリで型にこだわらず楽しく動きましょう。	★	☆~	どなたでも
HIP-HOP	45分	ラテン系のダンスミュージックに乗ってアップやダウンのリズムを取り入れながらステップや振り付けを踊るレッスンです。	★	☆~	どなたでも

ヘルスアップ・リラクゼーション					
クラス	時間	内容	難度	強度	対象者
ラジオ体操	10分	皆さんご存知のあの音楽で全身をゆっくりに動かしていきましょう！	★	☆	どなたでも
ストレッチ	20分	皆さんご存知のあの音楽で全身をゆっくりに動かしていきましょう！	★	☆	どなたでも
ストレッチボール	20分	ストレッチボールに乗り、体幹深部をほぐし緩ませます。ボールから降りた時の背中や肩・腰がストレッチされる感覚を体感してください！定員24名	★	☆	どなたでも
背すじピン	30分	背すじピン専用の道具を使い、様々なポーズで背骨を正しく伸ばし、身体全体のバランスを整え、肩こり・腰痛・股関節痛などの症状を緩和・予防します。定員34名	★	☆	どなたでも
ヨガ・調整					
姿勢改善	30分 45分	姿勢の歪みによる身体のバランスの悪さや痛みを改善。週ごとに改善ポイントを決めて行ないます。	★	☆	初心者~
CENTERGY グループセンタージュ	45分	ヨガやピラティスの動きを取り入れた心身の鍛錬と健康維持のためのクラスです。軽快な音楽に合わせてダイナミズムに溢れたレッスンです。	★~	☆~	どなたでも
初めてヨガ	30分	ヨガは気になっているけど初めてで不安。そんな方でも入りやすい30分のクラスです。	★~	☆~	初心者~
ヨガ	45分 60分	呼吸法とポーズの組み合わせで、自律神経のバランスを整える気持ちのいいクラスです。身体の柔らかさを気にせず、ご参加下さい。	★	☆	どなたでも
朝ヨガ	30分	呼吸法とポーズの組み合わせで、無理なく身体のバランスを整えるクラスです。短い時間で簡単な動きを作っていきます。	★	☆	どなたでも
スタイリッシュヨガ	45分 60分	姿勢・プロポーションを意識してきれいにシェイプアップしたい方、こちらもぜひご参加ください。	★~	☆~	どなたでも
リラククスアロマヨガ	60分	五感(見る・聴く・効く・嗅ぐ・動く)を刺激し、4つの効果(ダイエット・デトックス・メンタル・バランス)を体感してください！アロマの香りもお楽しみください	★	☆	どなたでも
ベーシックヨガ	60分	始めに首、肩、腰、背中など日常生活で硬くなりやすい所を丁寧にほぐしてから、呼吸に合わせてゆっくりにポーズを行ない、柔軟性を高め、筋肉をつけていきます。	★~	☆~	どなたでも
パワーヨガ	60分	体幹部(お腹と背中)を中心に全身の筋肉を引き締めます。基礎代謝を高め、きれいにシェイプアップしたい方にオススメです。	★★~	☆☆~	慣れてきた方
スーリヤナマスカラヨガ	45分	太陽礼拝というヨガの動きを取り入れ陰陽のバランスを整えながらしっかり動きまわります	★	☆	どなたでも
フェイシャルヨガ	45分	顔の表情筋を鍛え、ストレッチする顔のヨガです。呼吸に合わせて表情筋を動かす事で血行を促進しながらリフトアップし、顔の肌ツヤを良くします	★	☆	どなたでも
アクアエクササイズ ~泳げなくても大丈夫、しっかりトレーニング~					
アクアピクス	30分 45分	水の特長(浮力・抵抗)活用して、音楽に合わせて楽しみながらシェイプアップしていただけるクラスです。	★	☆	どなたでも
アクアトレーニング	20分	水の特長(浮力・抵抗・水圧)を利用して音楽に合わせてながら脂肪燃焼、筋力アップを目指すプログラムです。	★	☆☆	どなたでも
アクアヌードル	30分	アクアヌードルという浮き棒を使い、筋力トレーニングや浮力を利用して身体を浮かせリラックス運動などを行います。定員23名	★	☆☆	どなたでも
スイムレッスン ~泳げるようになりたい方はこちら~					
初級クロール	30分	クロールの基礎から応用までを練習するクラスです。綺麗な泳ぎを目指しましょう。	★★	☆	どなたでも
初級平泳ぎ	30分	平泳ぎの基本を練習するクラスです。キックの練習を中心に行います。	★★	☆	慣れてきた方
初級背泳ぎ	30分	背泳ぎの基本を練習するクラスです。基本動作の練習を中心に行います。	★★	☆	慣れてきた方
初級バタフライ	30分	バタフライの基本を練習するクラスです。基本動作の練習を中心に行います。	★★	☆	慣れてきた方
中級平泳ぎ	30分	平泳ぎを今よりキレイに長く泳げる事を目的としたレッスンです。平泳ぎ25Mを完泳出来る方を対象としたクラスです。	★★	☆☆	慣れてきた方
中級バタフライ	30分	バタフライを今よりキレイに長く泳げる事を目的としたレッスンです。バタフライ25Mを完泳出来る方を対象としたクラスです。	★★	☆☆	慣れてきた方
スクール	60分	有料の泳法レッスンクラスです。泳力向上を目的とされている方にお勧めです。(1ヶ月税込 ¥4320)	★~	☆~	どなたでも
日曜日のオリジナルレッスン					
オリジナル	60分	このクラスはエアロビクスに加え、ステップ・ヨガ・ダンスなどさまざまなジャンルのレッスンを週替わりでお楽しみ下さい。なお、月間スケジュールは、プログラム掲示コーナーに掲示しております。ご確認ください。	★~	☆~	どなたでも

※ 卓球サークルについて(有料)

有料でサークル活動をおこなっております。参加ご希望の会員様はアニメーターよりサークル代表者をご紹介致します。スタジオ利用料、備品代(卓球ボールなど)がかかります。予めご了承下さい。

プログラム表の見方

どなたでも	スタジオレッスンに初めてご参加される方にお勧めのクラスです。
慣れてきた方	今、ご参加のレッスン内容に慣れた方、運動強度や難しさ、テクニックを存分に楽しんでいただけるクラスです。

※ プールプログラム、ジュニアスイミングスクール、ベビースイミングスクール実施時はコース制限とさせていただきます。
 ※ その他、ご利用可能コースの詳細はプールカウンターのコース表示にてご確認ください。①

2019年3月の日曜ご案内

16:00~17:00 オリジナルレッスン

日付	担当アニメーター	オリジナルレッスン
3日	宇佐美アニメーター	オリジナルエアロ
10日	石井アニメーター	メディテーション
17日	今井アニメーター	ピラティス
24日	大畑アニメーター	オリジナルバレエ
31日	松本アニメーター	オリジナルエアロ

日曜オリジナルの日程は上記プログラムで予定しておりますが、担当アニメーターの都合によりプログラム内容等が変更する場合がございます。あらかじめご了承下さい。