

# 2017年度プール&スタジオ プログラム

時間	施設入退館時間			月			火			水			金			土		
	月～金	土曜	日曜	プール	グラビティ	スタジオ	プール	グラビティ	スタジオ	プール	グラビティ	スタジオ	プール	グラビティ	スタジオ	プール	グラビティ	スタジオ
6:30	6:30～22:00	6:30～21:00	10:00～18:30	フリースイミング		スタジオ使用OK	フリースイミング		スタジオ使用OK	フリースイミング		スタジオ使用OK	フリースイミング		スタジオ使用OK	フリースイミング		スタジオ使用OK
7:00																		
8:00																		
9:00	※木曜は定例休館日です。 事務手続受付時間は上記と異なります			9:00			9:00			9:00			9:00					
10:00	日			10:00		9:40	10:00		9:40	10:00		9:40	10:00		9:40			9:40
11:00	フリースイミング 網掛け部分はフリースイミングの時間です	スタジオ使用OK		ヨガ 10:00(60) 鈴木裕子	スマートマット トレーニング 10:00(60) 水王智子	ハッピー 10:00(45)	OXIGENO 10:00(45) 中北瑛美			はじめてのリフレッシュダンス 10:00(40) 多賀谷富美			やさしいエアロ 10:00(40) 大野友美	ヨガ 9:45(60) 山本麻衣子	ハッピー 10:00(45)			MEGADANZ 10:00(45) 南いつか
12:00	<月～金> 6:30～9:00 10:00～15:20 18:30～22:00	リフレッシュヨガ 11:00(45) 八木陽子	プライベートスイミング中級 11:15(45) 皆越理裕子	FIGHT DO 11:10(60) 濱田カ也	プールdeすいすい 11:15(45) 原頭美智		初中級エアロ 11:00(50) 福川美智代	プールdeすいすい 11:15(45) 井筒嗣子 真塚茜		ZUMBA 10:50(40) 井上真美			オリジナルエアロ 11:15(45) 原頭美智	MEGA DANZ 10:50(60) 安宅由佳子	ヨガ 11:00(60) 竹村京子	プールdeすいすい 11:00(45) 松本紳吾		太極拳 初級 10:45(45) 武田節子
13:00	<土曜> 6:30～9:00 10:00～14:20 18:30～21:00	スタジオ使用OK	ファイティングアーク 12:30(40) 鎌田記代美	バレエ エクササイズ 12:20(60) 秋山憂美	ボディコントロール &呼吸法 12:50(30) スタッフ		バレエコンディショニング 12:00(40) 秋山憂美	ウォーキング & 水中運動 12:30(30) 西菜摘		エアロ&パンチ 12:50(40) 松谷真由美			エアロ & コンディショニング 11:40(60) 中道マリ	オリジナルステップ 12:00(50) 明尾久美子	ミットアーク 12:00(45) 原頭美智			リフレッシュダンス 12:00(60) 吉永左知子
14:00	<日曜> 10:00～17:00 <祝日> 6:30～9:00 10:00～15:20	オリジナルプログラム 14:00(50) 週替レッスン 館内掲示参照	プールdeすいすい 13:30(45) 間あい	ショートエアロ 14:00(30) 竹内勇	ショートアーク 14:00(30) 西菜摘		エアロ&パンチ トレーニング 13:00(60) 位田香里	調整 トレーニング 13:00(60) 位田香里		はじめてのハワイアンフラ 13:40(45) Naniin Kaoli			気功 12:50(60) 田中明美	健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	スタジオ使用OK			やさしいステップ 13:15(40) 橋本蘭子
15:00	フリースイミング	オリジナルプログラム 15:00(50) 週替レッスン 館内掲示参照	15:20	やさしいステップ 14:40(40) 竹内勇			ストレッチプラス 15:25(20) スタッフ	プールdeすいすい 13:30(45) 間あい		ポールストレッチ 14:40(20) スタッフ			健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	スタジオ使用OK			レベルアップ 太極拳 13:00(60) 武田節子
16:00		オリジナルプログラム 15:00(50) 週替レッスン 館内掲示参照	15:20	Wリングストレッチ 15:30(30) 位田香里			リズム&トレーニング 15:55(20) 西菜摘	プールdeすいすい 13:30(45) 間あい		ポールストレッチ 14:40(20) スタッフ			健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	スタジオ使用OK			ポールトレーニング 14:10(45) 橋本蘭子
17:00		オリジナルプログラム 15:00(50) 週替レッスン 館内掲示参照	15:20	Wリングストレッチ 15:30(30) 位田香里			リズム&トレーニング 15:55(20) 西菜摘	プールdeすいすい 13:30(45) 間あい		ポールストレッチ 14:40(20) スタッフ			健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	スタジオ使用OK			ボルトトレーニング 14:10(45) 橋本蘭子
18:00	ファミリースイミング	オリジナルプログラム 15:00(50) 週替レッスン 館内掲示参照	15:20	Wリングストレッチ 15:30(30) 位田香里			リズム&トレーニング 15:55(20) 西菜摘	プールdeすいすい 13:30(45) 間あい		ポールストレッチ 14:40(20) スタッフ			健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	スタジオ使用OK			ボルトトレーニング 14:10(45) 橋本蘭子
19:00	★ 有料プログラムです。詳細は別紙をご覧ください。	オリジナルプログラム 15:00(50) 週替レッスン 館内掲示参照	15:20	Wリングストレッチ 15:30(30) 位田香里			リズム&トレーニング 15:55(20) 西菜摘	プールdeすいすい 13:30(45) 間あい		ポールストレッチ 14:40(20) スタッフ			健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	スタジオ使用OK			ボルトトレーニング 14:10(45) 橋本蘭子
20:00	▲ 無料プログラムです(申込が必要)。内容は館内ポスターをご参照ください。	オリジナルプログラム 15:00(50) 週替レッスン 館内掲示参照	15:20	Wリングストレッチ 15:30(30) 位田香里			リズム&トレーニング 15:55(20) 西菜摘	プールdeすいすい 13:30(45) 間あい		ポールストレッチ 14:40(20) スタッフ			健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	スタジオ使用OK			ボルトトレーニング 14:10(45) 橋本蘭子
21:00	☺ 3階多目的ルームで行います。	オリジナルプログラム 15:00(50) 週替レッスン 館内掲示参照	15:20	Wリングストレッチ 15:30(30) 位田香里			リズム&トレーニング 15:55(20) 西菜摘	プールdeすいすい 13:30(45) 間あい		ポールストレッチ 14:40(20) スタッフ			健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	スタジオ使用OK			ボルトトレーニング 14:10(45) 橋本蘭子
	👣 シューズはいりません。	オリジナルプログラム 15:00(50) 週替レッスン 館内掲示参照	15:20	Wリングストレッチ 15:30(30) 位田香里			リズム&トレーニング 15:55(20) 西菜摘	プールdeすいすい 13:30(45) 間あい		ポールストレッチ 14:40(20) スタッフ			健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	スタジオ使用OK			ボルトトレーニング 14:10(45) 橋本蘭子
	👋 ミットが必要です。	オリジナルプログラム 15:00(50) 週替レッスン 館内掲示参照	15:20	Wリングストレッチ 15:30(30) 位田香里			リズム&トレーニング 15:55(20) 西菜摘	プールdeすいすい 13:30(45) 間あい		ポールストレッチ 14:40(20) スタッフ			健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	スタジオ使用OK			ボルトトレーニング 14:10(45) 橋本蘭子
	😊 幼少年プログラムです。	オリジナルプログラム 15:00(50) 週替レッスン 館内掲示参照	15:20	Wリングストレッチ 15:30(30) 位田香里			リズム&トレーニング 15:55(20) 西菜摘	プールdeすいすい 13:30(45) 間あい		ポールストレッチ 14:40(20) スタッフ			健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	スタジオ使用OK			ボルトトレーニング 14:10(45) 橋本蘭子
	🎱 ボールを使います。	オリジナルプログラム 15:00(50) 週替レッスン 館内掲示参照	15:20	Wリングストレッチ 15:30(30) 位田香里			リズム&トレーニング 15:55(20) 西菜摘	プールdeすいすい 13:30(45) 間あい		ポールストレッチ 14:40(20) スタッフ			健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	スタジオ使用OK			ボルトトレーニング 14:10(45) 橋本蘭子
	🎱 ボールを使います。	オリジナルプログラム 15:00(50) 週替レッスン 館内掲示参照	15:20	Wリングストレッチ 15:30(30) 位田香里			リズム&トレーニング 15:55(20) 西菜摘	プールdeすいすい 13:30(45) 間あい		ポールストレッチ 14:40(20) スタッフ			健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	スタジオ使用OK			ボルトトレーニング 14:10(45) 橋本蘭子
22:00				18:30	ショートステップ 18:20(30) 竹内勇			初級ストレングス 【定員6名】 18:30(20) 間藤也		ZUMBA 18:30(40) 山本美音			やさしいエアロ 18:30(40) 中北瑛美	スマートマット トレーニング 15:00(60) 水王智子	幼少年 アークアティッククラブ			ZUMBA 15:05(40) 畠山美枝子
19:00				18:30	ヨガ 19:00(60) 隅野和枝	プールdeすいすい 19:15(45) 八木乃恵留		MEGADANZ エレメント 19:00(15) 武田節子		FIGHT DO 19:20(45) 大田靖之			筋調整ヨガ 19:20(60) 庄野栄美	スマートマット トレーニング 15:00(60) 水王智子	幼少年 アークアティッククラブ			太極拳 中級 19:30(30) 武田節子
20:00				18:30	はじめてエアロ 20:10(30) 中北瑛美			MEGADANZ 19:25(45) 安宅由佳子		OXIGENO 20:15(45) 中北瑛美			スタジオ使用OK	スマートマット トレーニング 15:00(60) 水王智子	幼少年 アークアティッククラブ			アロマストレッチプラス 19:30(20) スタッフ
21:00				18:30	トレーニング & ストレッチ 20:50(25) 松本紳吾	スタジオ使用OK		パワーヨガ+ 20:20(50) 安宅由佳子		みんなで泳ごう 20:00(45) スタッフ			スタジオ使用OK	スマートマット トレーニング 15:00(60) 水王智子	幼少年 アークアティッククラブ			アロマストレッチプラス 19:30(20) スタッフ
22:00				18:30	21:40			21:40		21:40			21:40	スマートマット トレーニング 15:00(60) 水王智子	幼少年 アークアティッククラブ			アロマストレッチプラス 19:30(20) スタッフ

内容の記載上、時間を短縮表示しています。

注意: プログラムの途中退室は、ご遠慮ください。 プール利用時間につきましては、イベント、幼少年プログラム等で変更する場合がございますので、お問い合わせください。



# プログラム案内

プログラム	時間	運動強度 難度	内容
-------	----	------------	----

<軽く体を動かしたい方におすすめ>

Wリングストレッチ	30分		ウェープリングを使ってストレッチを行います
アロマストレッチプラス	20分 30分		アロマの香りでリラックスし、 様々なツールを使ってストレッチを行います
A B C体操	30分		A→青竹、B→ポール、C→チェアを使った体操です
パレエコンディショニング	40分		パレエ要素を取り入れ柔軟性向上、正しい姿勢を作ります
ポールストレッチ	20分		ストレッチポールを使って、効率よくストレッチを行います
ストレッチプラス	20分		週替わりで様々なツールを使い、ゆっくりと体を動かして 全身を気持ちよくほぐします

<東洋の運動を取り入れたい方におすすめ>

健美操	60分		心と体を美しく調整する健康体操です
気功	60分		気の流れて感じて心身ともにリラックス
太極拳（初級）	30分 45分		中国の武術を学びながら健康な体づくりを目指します
太極拳（中級）	30分		中国の武術を学びながら健康な体づくりを目指します
ヨガ	60分		ヨガの呼吸法・体操法でバランスの良い体づくりを行います
リフレッシュヨガ	40分 45分		ヨガの要素を取り入れながら心と体をリフレッシュします
O X I G E N O	45分	★★ ◆	ピラティス・ヨガ・太極拳などの要素を取り入れ、柔軟性・姿勢改善・ バランス感覚などを高め、身体の運動性・協働性を養っていきます
パワーヨガ+	50分	★★ ◆◆	筋力・柔軟性・バランス・集中力などを養いながら 自重トレーニングや筋膜リリースなどを行います
筋調整ヨガ	60分	★★ ◆◆	ヨガの要素を取り入れ筋肉をほぐすと同時にトレーニングを 行うことで身体のバランスを整えるヨガプログラムです

<トレーニング中心のプログラム>

トレーニング&ストレッチ	20分 25分	★ ◆	様々なツールを使い、全身のストレッチやトレーニングを行います
ポールトレーニング	45分	★ ◆	バランスボールを使い体幹のトレーニングを行います
リズム&トレーニング	20分	★ ◆	身体の使い方を意識しながらリズムに合わせて体を動かした後 筋力トレーニングを行います
リズムコアエクササイズ	30分	★★ ◆	パレエの要素を取り入れて身体を中心に意識し、リズムに あわせて鍛えることにより、身体のバランスを調整します
ファイティングエクササイズ	45分	★★ ◆	日常生活に必要な筋肉を動かし、筋力アップを目指します

<ダンスエクササイズにチャレンジしたい方におすすめ>

はじめてのハワイアンフラ	45分		フラダンスの基礎を学びながら楽しみましょう
ZUMBA	40分	★★ ◆	世界の音楽にあわせて楽しく踊りましょう
はじめてのリフレッシュダンス	40分	★ ◆	ダンスミュージックに合わせて、楽しく体を動かしましょう
リフレッシュダンス	60分	★ ◆	体の筋力バランスを整えた後、色々なジャンルの音楽に合わせて 体を動かしていきます。みんなで楽しみながら踊りましょう
MEGADANZ	45分	★★ ◆◆	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、ストリップなど世界のジャンルの 音楽に合わせて振り付けを習得する喜び、シェイプアップを目指します
MEGADANZ エレメント	15分		MEGADANZの振り付けや、ダンスの基本の動きなどを練習します

プログラム	時間	運動強度 難度	内容
-------	----	------------	----

<有酸素系プログラム>

はじめてエアロ	30分	★ ◆	エアロビクスの基本的な動きを中心におこないます
ショートエアロ	30分	★ ◆◆	短時間で効率良く汗を流します (ジョギング、ジャンプあり)
やさしいエアロ	40分	★ ◆	歩くことを中心とし、頭と体をやさしく動かします
エアロ&パンチ	40分	★ ◆◆	エアロビクスの基本的な動きに ボクシングの要素を取り入れます
ボディメイクエアロ	50分	★★ ◆◆	初中級レベルのエアロビクス、筋力トレーニング、ヨガの要素を 取り入れ筋肉をほぐしバランスの良い身体づくりを行います
初中級エアロ	50分	★★ ◆◆	シンプルな動きでしっかりと汗を流します (ジョギング、ジャンプあり)
エアロ&コンディショニング	60分	★★★ ◆◆◆	初中級レベルのエアロビクスと、筋力トレーニング、 ストレッチを行う、トータルエクササイズです
ショートステップ	30分	★ ◆	30分でステップのシンプルな動きをおこないます
やさしいステップ	40分	★ ◆	ステップの基本的な動きを中心におこないます
オリジナルステップ	50分	★★ ◆◆◆	動きのバリエーションやコンビネーションを 楽しむプログラムです
FIGHT DO	45分 60分	★★★ ◆◆◆	キックボクシング・ムエタイの動きをベースに、 全身の筋力・持久力・俊敏性・柔軟性を効果的に向上させます

<日曜日特別プログラム>

オリジナルプログラム	50分	★★ ◆◆	担当インストラクターの個性あふれる内容でお届けします！ 内容については別紙にてお知らせ致します。(スタジオ前に掲示)
------------	-----	----------	---------------------------------------------------------------

<グラビティ>

グラビティ 初級ストレングス	20分		グラビティ専用マシンを使って効率よくトレーニングや ストレッチを行います。初心者の方でも気軽に参加できます
-------------------	-----	--	----------------------------------------------------------

<プールプログラム>

ウォーキング&水中運動	30分		水の抵抗を利用して楽しくウォーキングや 水中運動を行います
顔付け&ウォーキング	20分		顔付けの練習やウォーキングを楽しみます 2週目、3週目のみ実施します
ボディーコントロール& 呼吸法	30分		泳ぎの基礎中の基礎を練習します ポビング・けのび中心に練習します
みんなで泳ごう	45分		45分間で色々な泳法を使って約1000m泳ぎます
ミットアクア	45分		ミットを使って水の特性を引き出し、筋力アップや 柔軟性の向上、持久力のアップをおこないます
オリジナルアクア	45分		ミットやウェープリングを使って、筋力アップ 柔軟性の向上、持久力のアップをおこないます
ショートアクア	30分		気軽にチャレンジ アクアエクササイズが短くなりました
ファイティングアクア	40分		アクアエクササイズにボクシングの要素を取り入れた 水中エクササイズです

<プールdeすいすい> (お申込が必要です)

健康水中運動	40分		水泳の動きを取り入れた水中でのリラクゼーション運動です 肩こり、腰痛改善、他に水慣れの練習も行います
シンクロ	60分		音楽にあわせて泳ぐ初歩のシンクロナイズドスイミング
初級者	45分		4泳法の基本フォームの習得を目指します
初中級者	45分		4泳法の改善、体力向上を目指します
中級者	45分		4泳法のスピードアップ、体力向上を目指します