

2018年度プール&スタジオ プログラム

時間	月			火			水			金			土		
	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	施設入退館時間 月～金 6:30～22:00 土 曜 6:30～20:00 日 曜 10:00～17:30 祝 日 6:30～17:30 ※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														
7:00	日 プール グラビティ スタジオ														
8:00	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
9:00															
10:00	フリースイミング		スタジオ使用 OK	ハッピー 10:00(45)		ヨガ 10:00(50) 鈴木裕子			はじめてダンス 10:00(40) 多賀谷富美			ステップアップスイム 9:00(60)			MEGADANZ 10:00(45) 南いつか
11:00	フリースイミング		スタジオ使用 OK	リフレッシュヨガ 11:00(45) 八木陽子		初・中級エアロ 11:00(50) 福川美智代			ZUMBA 10:50(40) 井上真美			オリジナルアクア 11:15(45) 原頭美智			太極拳 初級 10:45(45) 武田節子
12:00	フリースイミング		スタジオ使用 OK	ファイティングアクア 12:30(40) 鎌田記代美		パレエ エクササイズ 12:10(60) 秋山憂美			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			リフレッシュダンス 12:00(60) 吉永左知子
13:00	フリースイミング		スタジオ使用 OK	ボディコンディショニング 13:30(20) 位田香里		エアロ&パンチ 12:50(40) 松谷真由美			気功 12:50(60) 田中明美			ユニバーサルヨガ "Earth" 13:00(45) 江川薫			レベルアップ 太極拳 13:00(60) 武田節子
14:00	フリースイミング		スタジオ使用 OK	ポールのすいすい 13:30(45) 間あい		はじめてのハワイアンフラ 13:40(45) Naniin Kaoli			はじめてエアロ 14:00(30) 中北瑛美			スタジオ使用 OK			ポールのすいすい 13:30(45) 間あい
15:00	フリースイミング		スタジオ使用 OK	オリジナルプログラム 15:00(50) 過替レッスン 館内掲示参照		やさしいステップ 14:40(40) 竹内勇			ポールストレッチ 14:40(20) スタッフ			健美操 14:20(60) 【定員45名】 宮崎さゆり			ボルトトレーニング 14:10(45) 橋本蘭子
16:00	フリースイミング		スタジオ使用 OK	Wリングストレッチ 15:30(30) 位田香里		ストレッチプラス 15:25(20) スタッフ			ABC体操 15:10(30) スタッフ			スマートマット トレーニング 15:00(60) 水王智子			ZUMBA 15:05(40) 畠山美枝子
17:00	ファミリースイミング		スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK		リズム&トレーニング 15:55(20) スタッフ			リフレッシュヨガ 15:50(40) 崎元宏美			ファイティングエクササイズ 15:30(45) 鎌田記代美			キッズダンス 15:30(45) スタッフ
18:00	ファミリースイミング		スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK		スタジオ使用 OK			スタジオ使用 OK			アロマストレッチプラス 16:25(30) スタッフ			キッズダンス 16:30～18:30
19:00	★ 有料プログラムです。詳細は別紙をご覧ください。		スタジオ使用 OK	ショートステップ 18:30(30) 竹内勇		初級ストレッチ 【定員6名】 18:30(20) 間謙也			ZUMBA 18:30(40) MION			アロマストレッチプラス 19:00(20) スタッフ			
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。		スタジオ使用 OK	ヨガ 19:10(50) 隅野和枝		MEGADANZ エレメント 19:10(15)			FIGHT DO 19:20(45) 大田靖之			筋調整ヨガ 19:15(45) 庄野栄美			
21:00	☺ 3階多目的ルームで行います。		スタジオ使用 OK	Wリングコンディショニング 20:30(45) 原頭美智		MEGADANZ 19:25(45) 安宅由佳子			OXIGENO 20:15(45) 中北瑛美			トレーニング&ストレッチ 20:50(25) 松本紳吾			
	👣 シューズはいりません。		スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK		パワーヨガ+ 20:20(50) 安宅由佳子			スタジオ使用 OK						
	👋 ミットが必要です。		スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK		スタジオ使用 OK			スタジオ使用 OK						
	😊 幼少年プログラムです。		スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK		スタジオ使用 OK			スタジオ使用 OK						
	🏀 ボールを使います。		スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK		スタジオ使用 OK			スタジオ使用 OK						
	🏀 ボールを使います。		スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK		スタジオ使用 OK			スタジオ使用 OK						

22:00

22:00

22:00

22:00

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			ウエーピ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
ABC体操	30分			A→青竹、B→ボール、C→チェアを使った体操です
バレエコンディショニング	40分			バ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）	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	50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
ユニバーサルヨガ” Earth”	45分			ヨガに禅の考えや瞑想を取り入れた マインドボディプログラムです
OXIGENO	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・協調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
ボディコンディショニング	20分			様々なツールを使い、体の調子を整えるための 筋力トレーニングを行います
ボールトレーニング	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
Wリングコンディショニング	45分			無理な負荷をかけずに体幹を鍛え、 足の裏から全身をほぐしていく(ストレッチ)クラスです
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

＜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 初級ストレンクス	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
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	45分			初中級レベルのエアロビクスと、 背骨のゆがみを矯正し、あらゆる身体の不調を整えます
	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			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
	60分			

＜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
ポ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 ボビング・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			ミットやウエーピングを使って、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
4種目習得	45分			各曜日でそれぞれの泳法を習得・改善します 詳細はポスター、チラシをご覧ください