

# 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	<b>施設入退館時間</b> 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	<b>日</b> 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	9:00			9:00			9:00			9:00			9:00		
10:00	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
11:00	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
12:00	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
13:00	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
14:00	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
15:00	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
16:00	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
17:00	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
18:00	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
19:00	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
20:00	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
21:00	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
22:00	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

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	内 容
		難度	
＜軽く体を動かしたい方におすすすめ＞			
Wリングストレッチ	30分		ウエ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
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
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

プログラム	時間	運動強度	内 容
		難度	
＜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
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