

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	第2 ストレッチルーム	スタジオ	プール	第2 ストレッチルーム	スタジオ	プール	第2 ストレッチルーム	スタジオ	プール	第2 ストレッチルーム	スタジオ	プール	第2 ストレッチルーム	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	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
8:00															
9:00															
10:00	プール	第2 ストレッチルーム	スタジオ	プール	第2 ストレッチルーム	スタジオ	プール	第2 ストレッチルーム	スタジオ	プール	第2 ストレッチルーム	スタジオ	プール	第2 ストレッチルーム	スタジオ
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 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	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 ＜月＞ 6:30～9:00 10:00～15:20 19:00～22:00 ＜火～金＞ 6:30～9:00 10:00～15:20 18:30～22:00 ＜土 曜＞ 6:30～9:00 10:00～14:20 18:30～20:00 ＜日 曜＞ 10:00～17:00 ＜祝 日＞ 6:30～9:00 10:00～15:20 ※土曜日が祝日の場合 は14:20までとなります		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	ファミリースイミング		スタジオ使用 OK	ファミリースイミング		スタジオ使用 OK	ファミリースイミング		スタジオ使用 OK	ファミリースイミング		スタジオ使用 OK	ファミリースイミング		スタジオ使用 OK
19:00	★ 有料プログラムです。 詳細は別紙をご覧ください。 ▲ 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。 3階 3階多目的ルームで行います。 👣 シューズはいりません。 👋 ミットが必要です。 😊 幼少年プログラムです。 🏀 ボールを使います。 🏀 ボールを使います。		スタジオ使用 OK	★ 有料プログラムです。 詳細は別紙をご覧ください。 ▲ 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。 3階 3階多目的ルームで行います。 👣 シューズはいりません。 👋 ミットが必要です。 😊 幼少年プログラムです。 🏀 ボールを使います。 🏀 ボールを使います。		スタジオ使用 OK	★ 有料プログラムです。 詳細は別紙をご覧ください。 ▲ 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。 3階 3階多目的ルームで行います。 👣 シューズはいりません。 👋 ミットが必要です。 😊 幼少年プログラムです。 🏀 ボールを使います。 🏀 ボールを使います。		スタジオ使用 OK	★ 有料プログラムです。 詳細は別紙をご覧ください。 ▲ 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。 3階 3階多目的ルームで行います。 👣 シューズはいりません。 👋 ミットが必要です。 😊 幼少年プログラムです。 🏀 ボールを使います。 🏀 ボールを使います。		スタジオ使用 OK	★ 有料プログラムです。 詳細は別紙をご覧ください。 ▲ 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。 3階 3階多目的ルームで行います。 👣 シューズはいりません。 👋 ミットが必要です。 😊 幼少年プログラムです。 🏀 ボールを使います。 🏀 ボールを使います。		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															

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。

内容の記載上、時間を短縮表示しています。

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→ポール、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	30分 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
トレーニング&ストレッチ	45分	★ ◆	
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
背骨コンディショニング	45分	★★ ◆◆	背骨のゆがみを矯正し、あらゆる身体の不調を整えます
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

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	45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
初中級ステップ	50分	★★ ◆◆◆	ステップの基本動作を確認しながら、動きの バリエーションを楽しみ全身持久力を高めます。
オリジナルステップ	50分	★★ ◆◆◆	10, 12, 2月/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
ラテンエアロ	50分	★★ ◆◆	11, 1, 3月/エアロビクスの動きにラテンの要素を 取り入れた有酸素運動です。
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

＜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
ボディコントロール& 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
アーティスティックスイミング	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