

2020年度プール&スタジオ プログラム

	施設入退館時間		月		火		水		金		土			
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ		
8:30 7:00 8:00 9:00	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		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		
10:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	OXIGENO 10:00(30) 中北瑛美	スマートセット トレーニング 10:00(30) 水玉智子 3階	ベビー 10:00(45)	バレエコンディショニング 10:00(30) 秋山憂美			やさいエアロ 10:00(30) 大野友美	セルクアコア 10:00(30) 丸山邦代	ベビー 10:00(45)	MEGADANZ 10:00(30) 南いつか		
11:00	＜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			プールdeすいすい 11:15(30) 原頭美智	FIGHT DO 11:00(30) 水野佑紀	プールdeすいすい 11:15(30) 井筒嗣子		オリジナルアクア 11:15(30) 原頭美智		プライベート スイミング 11:00(30) 原頭美智	背骨コンディショニング 11:00(30) 南いつか		
12:00		スタジオ使用OK	パレエクスサイズ 12:00(30) 秋山憂美			中級ステップ 11:45(30) 福川美智代	水中トレーニング 12:10(20) 山口真央		ダンスベジック 11:40(30) 多賀谷富美		MEGADANZ 11:00(30) 安宅由佳子	リフレッシュヨガ 11:00(30) 丸山邦代	太極拳 3階 11:30(30) 武田節子	
13:00		スタジオ使用OK							気功 12:50(30) 田中明美		ボールコンディショニング 12:00(30) 明尾久美子	ミットアクア 12:00(30) 原頭美智	リフレッシュコンディショニング 12:00(30) 吾木左知子	
14:00		スタジオ使用OK									ユニバーサルヨガ"Earth" 13:00(30) 江川望		JSAボール エクササイズ 13:00(30) 橋本麻友子	レベルアップ 太極拳 13:00(30) 武田節子
15:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK									健康水中運動 13:40(30) 赤瀬けい子		ボールトレーニング 14:00(30) 橋本麻友子	
16:00		スタジオ使用 OK												
17:00		スタジオ使用 OK												
18:00		スタジオ使用 OK												
19:00		スタジオ使用 OK												
20:00		スタジオ使用 OK												
21:00		スタジオ使用 OK												
22:00		スタジオ使用 OK												

注意: プログラムの途中退室は、ご連絡ください。

プログラムのご予約はこちら!!
<https://bit.ly/2B0EqrQ>

※プログラムのご参加にはお申込みが必要
※プログラムのご参加にはお申込みが必要
※プログラムのご参加にはお申込みが必要
※プログラムのご参加にはお申込みが必要



プログラム案内

プログラム	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		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		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		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		バレエの基礎トレーニングとすとり地を行います
ポールストレッチ		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

＜東洋の運動を取り入れたい方におすすめ＞		
気功		気の流れて感じて心身ともにリラックス
太極拳		中国の武術を学びながら健康な体づくりを目指します
セルフケア		肩腰膝の改善クラスです
ヨガ		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		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”	★ ◆	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
O X I G E N O	★★ ◆	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
筋調整ヨガ	★★ ◆◆	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	★ ◆	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
リフレッシュ コンディショニング	★ ◆	身体の筋力バランスを整えてリフレッシュしましょう
ボディコンディショニング	★ ◆	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
コアトレ	★ ◆	ツールなどを使ったコアトレーニングやストレッチを行います
ピラティス	★ ◆	リハビリに基づいて作られ、呼吸と共に筋肉・骨を動かし姿勢改善や心身のバランスコントロールを目指します
ボールトレーニング	★ ◆	バランスボールを使い体幹のトレーニングを行います
JSAボールエクササイズ	★ ◆	筋肉の緊張を取り、動きを滑らかにし、動きやすい体を手に入れる無駄な力を抜くと、内臓も脳もリラックスさせることができます
ボールコンディショニング	★ ◆	バランスボールを使ったトレーニングやストレッチを行います
Wリングコンディショニング	★★ ◆	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)プログラムです
背骨コンディショニング	★ ◆	背骨のゆがみを矯正し、あらゆる身体の不調を整えます
X55	★★★ ◆◆	ステップ台、ダンベルなどを使った高強度エクササイズです脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指します

プログラム	運動強度	内 容
	難度	
＜有酸素系プログラム＞		
はじめてエアロ	★ ◆	エアロビクスの基本的な動きを中心に行います
やさしいエアロ	★ ◆	歩くことを中心とし、頭と体をやさしく動かします
初中級エアロ	★★ ◆◆	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)
初中級ステップ	★★ ◆◆◆	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。
F I G H T D O	★★★ ◆◆	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		フラダンスの基礎を学びながら楽しみましょう ※流派のかけもちをご遠慮いただいております
ZUMBA	★★ ◆	世界の音楽にあわせて楽しく踊りましょう
ダンスベーシック	★ ◆	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
MEGADANZ	★★ ◆◆	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

＜プールプログラム＞		
水中トレーニング		水の抵抗を利用して楽しくウォーキングやトレーニングを行います
顔付け&ウォーキング		顔付けの練習やウォーキングを楽しめます
ショートアクア		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
アクアプラス		ビート版やヌードルなど様々なツールを使いながら楽しくアクアエクササイズを行います
ミットアクア		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、持久力のアップを行います
オリジナルアクア		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、持久力のアップを行います

＜プール de すいすい＞ (お申込が必要です)		
健康水中運動		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		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		各曜日です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

【プログラム参加方法】

※申し込み制となっております。表面の二次元バーコードより「ユーザーアカウント作成」をし、ご希望のクラスに参加登録してください

※各クラス1週間前からお申し込みができます。

※当日15分前の時点で空きがあれば、無制限でご参加いただけます。

※電話・窓口でのお申込みは当日分のみお受けいたします。

※各クラス参加定員は15名と致します。

※プログラム参加中はマスク着用をお願い致します。

※体調のすぐれない時は参加をお控えください。ご自身のページよりキャンセル登録してください。

※当日5分前にお姿が確認できなければキャンセルとみなし、希望される方にご参加頂きます。予約制の為、ご理解ご協力をよろしくお願い致します。