

# 2022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	
	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
6:30	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		プール		プール		プール		プール		プール	
7:00			スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	
8:00			フリースイミング		フリースイミング		フリースイミング		フリースイミング		フリースイミング	
9:00			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		スタジオ使用 OK	
10:00	日		9:40		9:40		9:40		9:40		9:40	
11:00	プール		9:40		9:40		9:40		9:40		9:40	
12:00	スタジオ		11:00(30) 鎌田記代表 & アイティンガ 11:30(15) 鎌田記代表		11:00(45) 水野佑紀		11:00(40) 間あい		11:00(45) 赤穂由弥		11:00(45) 原頭美智	
13:00	フリースイミング		11:00(45) 崎元宏美		11:00(45) 原頭美智		11:00(40) 間あい		11:00(45) 赤穂由弥		11:00(40) 原頭美智	
14:00	スタジオ使用 OK		11:30(15) 鎌田記代表		11:00(45) 原頭美智		11:00(40) 間あい		11:00(45) 赤穂由弥		11:00(40) 原頭美智	
15:00	フリースイミング		11:30(15) 鎌田記代表		11:00(45) 原頭美智		11:00(40) 間あい		11:00(45) 赤穂由弥		11:00(40) 原頭美智	
16:00	フリースイミング		11:30(15) 鎌田記代表		11:00(45) 原頭美智		11:00(40) 間あい		11:00(45) 赤穂由弥		11:00(40) 原頭美智	
17:00	フリースイミング		11:30(15) 鎌田記代表		11:00(45) 原頭美智		11:00(40) 間あい		11:00(45) 赤穂由弥		11:00(40) 原頭美智	
18:00	フリースイミング		11:30(15) 鎌田記代表		11:00(45) 原頭美智		11:00(40) 間あい		11:00(45) 赤穂由弥		11:00(40) 原頭美智	
19:00	フリースイミング		11:30(15) 鎌田記代表		11:00(45) 原頭美智		11:00(40) 間あい		11:00(45) 赤穂由弥		11:00(40) 原頭美智	
20:00	フリースイミング		11:30(15) 鎌田記代表		11:00(45) 原頭美智		11:00(40) 間あい		11:00(45) 赤穂由弥		11:00(40) 原頭美智	
21:00	フリースイミング		11:30(15) 鎌田記代表		11:00(45) 原頭美智		11:00(40) 間あい		11:00(45) 赤穂由弥		11:00(40) 原頭美智	

注意: プログラムの途中退室は、ご連絡ください。

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	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
バレエコンディショニング		バレエの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		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＞		
健美操		心と体を美しく調整する健康体操です
気功		気の流れて感じて心身ともにリラックス
太極拳（初級）（中級）		中国の武術を学びながら健康な体づくりを目指します
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
OXIGENO	★★ ◆	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、身体の連動性・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＞		
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
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
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
トータルボディKOB0	★★ ◆	基本的な身体の使い方を確認し、筋力アップを目指します
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
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

＜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
リフレッシュダンス	★ ◆	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	★★ ◆◆	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

プログラム	運動強度	内 容
	難度	
＜有酸素系プログラム＞		
ボールでエアロ	★ ◆	ボールの転がり・はずみを利用して有酸素運動をします 脂肪燃焼効果もあり、膝や腰の負担も軽減します
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	★★ ◆◆	基本動作からバリエーションまでを楽しみ 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	★★ ◆◆	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
ステップ&コンディショニング	★★ ◆◆	初中級レベルのステップと、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
やさしいステップ	★ ◆	ステップの基本的な動きを中心に行います
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
FIGHT DO	★★★ ◆◆	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

＜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
楽ラクウォーキング		いろいろな歩き方で体幹も強く！からだをコントロールしていきます
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		ビート板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
ウォーキング &ファイティング		ウォーキングで有酸素運動を行います 格闘技の動きで脂肪燃焼効果を高めます
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、筋力アップや 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です
4 種目習得		各曜日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】  
 ※予約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。詳しい予約方法は別紙をご覧ください。  
 ※各クラス1週間前からお申込みができます。  
 ※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、スペースにより、8名・15名・20名・24名と異なります。  
 ※体調のすぐれない時は参加をお控えください。その他参加できない場合はなるべく早く「参加削除」のお手続きをお願い致します。  
 ※参加当日はクラス開始5分前にお集まりください。  
 ※予約はクラス開始15分前までです。それを過ぎた場合は、当日の残り枠をインストラクターにお尋ねください。  
 ※ご家族に予約をお願いされる方へ…参加しているクラスの翌週分を予約する場合は、そのクラスの終了時間以降に予約して頂くようご依頼ください。クラス中は、その週にご参加いただけなかった方が優先される予約時間です。ご理解ご協力をよろしくお願い致します。  
 ※プログラム参加中はマスク着用をお願い致します。  
 ※ツールをご使用後は、ご自身で除菌作業をお願い致します。