

2024年度プール&スタジオ プログラム

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		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	
6:30	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		フリースイミング	
7:00	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		スタジオ使用 OK	
8:00	9:40		9:15 (45)		9:40		9:40		9:40		9:40	
9:00	OXIGENO 10:00(45) 中北瑛美		スマートマット トレーニング 9:45(60) 水王智子		心も体もハレエでほぐそう 10:00(40) 藤井真理子		エアロ&コンディショニング 10:00(45) 中道マリ		やさしいエアロ 10:00(40) 大野友美		セルフケアヨガ 9:45(60) 丸山邦代	
10:00	スタジオ使用 OK		ベビー 10:00(45)		プライベートスイミング 10:20(40) 間あい		プライベートスイミング 10:20(40) 間あい		スタジオ使用 OK		ベビー 10:00(45)	
11:00	フリースイミング		リフレッシュヨガ 11:00(45) 崎元宏美		ウォーキング 11:00(30) 鎌田記代美 & ファイティング 11:30(15) 鎌田記代美		初中級エアロ 11:00(45) 水王智子		すいすい中級 11:00(45) 原頭美智		FIGHT DO 11:00(45) 升木亜美	
12:00	6:30～15:20 <月> 19:00～22:00 <火～金> 6:30～15:20 <土曜> 18:30～22:00 <日曜> 6:30～14:20 <祝日> 10:00～17:00 <祝日> 6:30～15:20 <祝日>		スタジオ使用 OK		プライベートスイミング 11:55(40) 原頭美智		MEGADANZ 11:55(45) 安宅由佳子		ZUMBA 11:00(45) 赤穂由弥		オリジナルアクア 11:15(45) 原頭美智	
13:00	初中級エアロ 13:00(45) 福川美智代 1週目: FIGHT DO(升木亜美)		すいすい初級 13:30(45) 間あい		ABC体操 13:15(30) 中北瑛美		楽ラクウォーキング 13:30(20) 丸山邦代		セルコンディショニング 12:00(45) 宮崎さゆり		ポールコンディショニング 12:00(45) 明尾久美子	
14:00	トレーニング&ストレッチ 14:00(45) 福川美智代 1週目: リフレッシュヨガ(升木亜美)		コアトレ 14:00(45) 竹内勇		ジョートアクア 14:00(30) 丸山邦代		やさしいエアロ 14:30(40) 赤穂由弥		ピラティス&ストレッチ 13:00(45) 位田香里		ポルでエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	
15:00	フリースイミング		やさしいステップ 15:00(45) 竹内勇		15:20		アロマコンディショニング 15:25(40) 中北瑛美		はじめてのエアロ 14:00(30) 中北瑛美		スマートマット トレーニング 14:00(60) 水王智子	
16:00	スタジオ使用 OK		幼少年 アクアティッククラブ		幼少年 アクアティッククラブ		幼少年 アクアティッククラブ		背骨コンディショニング 14:45(45) 三井俊一		健康操 14:00(60) 宮崎さゆり	
17:00	ファミリースイミング		スタジオ使用 OK		会員の皆様はご利用いただけません		スタジオ使用 OK		KIDS DANCE 17:00～18:00		幼少年 アクアティッククラブ	
18:00	★ 有料プログラムです。詳細は別紙をご覧ください。		19:00		18:30		18:30		Advanced Dance 18:15(60) 村田ほか		会員の方はご利用いただけません	
19:00	◆ 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。		ミットアクア 19:15(45) 原頭美智		はじめてエアロ 19:30(30) 中北瑛美		X5 19:30(45) 安宅由佳子		およう中級 19:15(45) 村田明男		幼少年 アクアティッククラブ	
20:00	👣 3階 多目的ルームで行います。		Wリングコンディショニング 20:30(45) 原頭美智		スタジオ使用 OK		FIGHT DO 20:30(45) 水野佑紀		Imitation Dance 19:30(45) 村田ほか		スタジオ使用 OK	
21:00	👣 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		OXIGENO 20:30(45) 中北瑛美		スタジオ使用 OK	
22:00	😊 幼少年プログラムです。		21:40		21:40		21:40		筋調整ヨガ 19:15(60) 庄野菜美		スタジオ使用 OK	
	👉 ポールを使います。		22:00		22:00		22:00		20:00		プログラムのご予約はこちら↓	
	👉 ポールを使います。		22:00		22:00		22:00		21:40		※プログラムのご参加にはお申込みが必要です。右記二次元バーコードよりご登録・参加予約へお進みください。 ※詳しくは裏面をご覧ください。	

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。



検索

プログラム案内

プログラム	運動強度	定員	内 容
	難度	予約制	

＜軽く体を動かしたい方におすすめ＞

アロマコンディショニング		40	アロマの香りに癒されて、ヨガやピラティスなどの要素を取り入れながら、トレーニングやストレッチを行います
A B C 体操		30	A→青竹、B→ボール、C→チェアを使った体操です
心も体もバレエでほぐそう		40	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		30	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		40	心と体を美しく調整する健康体操です 呼吸法やツボ経絡への刺激で自然治癒力を活性化します
セルフコンディショニング		40	フェイスタオル・バスタオルをご準備ください 自分で自分の身体を良い状態に整える方法を身につけましょう
太極拳（初級）（中級）		23	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（日）		40 ◆	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
リフレッシュヨガ（金）		23 ◆	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”	★ ◆	40	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	★★ ◆	40	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	★★ ◆◆	40	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	★ ◆	30 ◆	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	★ ◆	40	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&ストレッチ	★ ◆	34	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	★ ◆	34	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	★ ◆	34	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	★★ ◆	24	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	★ ◆	35 ◆	背骨のゆがみを矯正し、あらゆる身体の不調を整えます
X 5 5	★★★ ◆◆	30	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

＜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		40	フラダンスの基礎を学びながら楽しみましょう ※流派のかけもちはご遠慮いただいております
Z U M B A	★★ ◆	40	世界の音楽にあわせて楽しく踊りましょう
リフレッシュダンス	★ ◆	40	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
Imitation Dance	★★ ◆	40	みんな知っている有名曲をコピーします なりきって踊ることを楽しみましょう
MEGADANZ	★★★ ◆◆	40	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	定員	内 容
	難度	予約制	

＜有酸素系プログラム＞

ボールでエアロ	★ ◆	34	ボールの転がり・はずみを利用しながら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	★ ◆	40	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	★ ◆	40	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	★★ ◆◆	40	基本動作からパ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	★★ ◆◆	40	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	★★ ◆◆	30	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	★ ◆	30	ステップの基本的な動きを中心に行います
F I G H T D O	★★★ ◆◆	40	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＞

楽ラクウォーキング		16	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		30	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		30	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		30	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めます
ミットアクア		30	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		30	ミットやウエーピングを使って、筋力アップや 柔軟性の向上、持久力のアップを行います
すいすい初級		10 ◆	クロール、背泳ぎの練習を行います。17mまでの距離で練習します
すいすい中級		16 ◆	4種目<クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ>の練習を行います 17~25mを中心に練習します
すいすい中上級		16 ◆	4種目<クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ>の練習を行います 17m以上続けて、泳ぐ事が出来る方対象です
お योग 初級			17~25mを中心に練習します
お योग 中級			50mを中心に練習します

【プログラム参加方法】
 ※予約制(◆)のクラスは、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。
 ※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。