

2020/1~ 水スポレックスンプログラム

《営業時間》 月~土曜日 10:00-21:00
日曜日 10:00-18:00

		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
		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	プール	スタジオ	
月~土曜日 プールフリーコースあり	10:00	委託 幼稚園スイミング 27日 10:00-11:00						委託 幼稚園スイミング 23日 10:00-12:00				ジュニアコース (C) 10:00~11:00		ジュニアコース (C) 10:00~11:00		
		10:30~11:00 水中ストレッチ 佐藤	10:30~10:50 ストレッチ 吉田	10:30~11:30 健康いきいき	10:30~11:00 ストレッチ 一美	10:30~11:00 水中ストレッチ 杉山	10:30~10:50 ストレッチボール 桐山		10:30~11:00 アクアジョギング 一美	10:30~11:30 健康体操 杉山・石川	10:30~11:30 健康いきいき	10:30~12:00 ヨガ 小原		10:30~11:30 健康太極拳 岩淵		
	11:00	11:10~11:40 4泳法(初級) 佐藤	11:00~11:50 みなみクラブ 竹潤	11:00~12:00 ラテンエクササイズ マユミ	11:00~12:00 健康体操 高橋・石川	11:10~11:40 ダンベル30 一美	11:10~11:40 クロール(初級) 工藤	11:00~11:30 フィットダンス 一美	11:10~11:40 背泳ぎ(初級) 工藤	11:40~12:10 青竹ふみふみ 佐藤・一美	11:00~12:00 健康体操 杉山・石川		ジュニアコース (D) 11:10~12:10	ジュニアコース (D) 11:10~12:10	11:15~12:15 オリジナル 連携のエクササイズ ①HIP HOP ②ダンベル ③ステップ&フィット ダンス ④ストレッチ ボール&サーキット	
	12:00	11:50~12:20 アクアウォーキング 吉田				11:50~12:20 背泳ぎ(初級) 桐山	11:40~12:10 ステップ 一美	11:50~12:20 ハイドロ(定員5名) 工藤	12:20~13:00 下半身集中 エクササイズ 竹潤	12:30~13:00 アクアウォーキング 及川	12:10~12:50 エアロ入門 一美	12:20~12:50 エアロピクス 竹潤	11:45~12:45 キッズダンススクール 11:45~12:45	12:20~12:50 ハイドロ(定員5名) 吉田	12:25~12:55 ボールエクササイズ	
		12:30~13:00 かなづち 及川	12:30~13:15 ダンベル&THE体幹 杉山		12:50~13:40 フラダンス ウイラニ今野	13:00~13:30 水中パレー 佐藤	13:00~14:00 健康体操 杉山・石川	13:10~13:40 アクアサーキット 吉田	13:10~14:10 HIP HOP (初級) (フリースタイル) 一美	13:10~13:40 平泳ぎ(初級) 佐藤		13:40~14:10 サーキット 一美	13:00~13:30 エアロピクス キッズダンススクール 13:00~14:00	13:00~14:00 4泳法(中級)		
	13:00	13:10~13:40 平泳ぎ(初級) 工藤	竹潤			13:50~14:20 バタフライ(初級) 高橋	14:00~14:50 チェアエクササイズ 竹潤	14:10~15:10 5<くら>シェイプ 理恵	13:50~14:20 個人メドレー 竹潤	14:20~14:50 ストレッチ 杉山	14:20~14:50 お昼すっきり 高橋		ジュニアコース (A) 14:00~15:00	14:30~15:30 エアロピクス キッズダンススクール		
	14:00	13:50~14:20 ハイドロ(定員5名) 高橋														
	15:00															
	16:00	ジュニアコース (F) 15:50~16:50			ジュニアコース (F) 15:50~16:50		ジュニアコース (F) 15:50~16:50		ジュニアコース (F) 15:50~16:50		ジュニアコース (F) 15:50~16:50		ジュニアコース (F) 15:50~16:50	※B~Kはお子様の スイミングスクールです		
	17:00	プールレッスン実施中はフリーコースが 少なくなります。ご了承下さい。 月・火・木・金・土は 17:00-18:00までプールがご利用出来ません。			エイバックス キッズダンススクール 17:00~18:00	ジュニアコース (G) 17:00~18:00	エイバックス キッズダンススクール 17:00~18:00	ジュニアコース (G) 17:00~18:00	ジュニアコース (G) 17:00~18:00	ジュニアコース (G) 17:00~18:00	ジュニアコース (G) 17:00~18:00	ジュニアコース (G) 17:00~18:00	ジュニアコース (G) 17:00~18:00			
	18:00	ミニアスリート (J・K) 18:00・20:00	18:15~18:45 ボールエクササイズ 大場	18:30~19:00 アクアジョギング 及川	18:30~19:00 アクアジョギング 及川	18:30~19:15 ダンベルトレーニング 一美	18:30~19:00 ハイドロ(定員5名) 吉田	18:30~19:30 エイバックス キッズダンススクール	18:30~19:00 アクアウォーキング 佐藤	18:15~18:45 フィットダンス 一美	18:30~19:00 アクアジョギング 吉田	18:15~19:00 ダンベル&The体幹 一美	18:30~19:00 アクアサーキット 及川	18:15~18:45 ボールエクササイズ 工藤		
	19:00	19:10~19:40 背泳ぎ(初級) 工藤	19:00~20:00 エンジョイエアロ 理恵	19:10~19:40 平泳ぎ(初級) 及川	19:30~20:30 ヨガ 石川	19:10~19:40 アクアピクス 一美	19:50~20:20 4泳法(初級) 竹潤	19:10~19:40 アクアウォーキング 及川	19:10~19:40 バタフライ(初級) 吉田	19:00~20:00 スターレッスン 理恵	19:10~19:40 4泳法(初級) 佐藤	19:10~19:40 ストレッチボール 及川	19:10~19:40 4泳法(初級) 工藤	19:00~19:45 HIP HOP (初級) (フリースタイル) 一美	19:45~20:15 ダンベル30 一美	
	20:00		20:10~20:40 ストレッチ 及川					19:45~20:15 ストレッチボール 及川	20:10~20:40 お昼すっきり 吉田		19:50~20:20 平泳ぎ(初級) 佐藤					
	21:00	《21:00閉館》														

<定員制レッスン参加について>
定員のあるレッスンは、1Fフロントで
予約をお取りいただき、レッスン時
にインストラクターにお渡しください。

お願い
スタジオプログラムは、
レッスン開始後5分
を過ぎましたら
安全のために参加
できません。
次の機会をお楽しみに。



～プールプログラム～

水中運動コース

プログラム	時間	運動強度	
水中ストレッチ	30分	○○○	水の特性を利用して運動で使う主要部位を伸ばします。運動に必要な可動域を大きくします。
アクアウォーキング	30分	○○○	水の浮力や抵抗を利用して歩きます。いつまでも自分の足で歩くことにチャレンジしましょう！
アクアジョギング	30分	●○○	水の浮力や抵抗を利用してジョギングします。陸上でのランニングは難しくても水中であれば簡単にチャレンジできます。
アクアベーシック	30分	●○○	音楽に合わせて、アクアピクスの基本的な動きを各部位それぞれ行います。
アクアピクス	30分	●●○	音楽に合わせて体を動かします。エアロピクスをやってみたいけど膝や腰が心配…という方もプールから始めてみましょう。
アクアサーキット	30分	●●○	短時間で有酸素運動、筋トレを交互に行うサーキットトレーニングの水中バージョン！膝や腰に不安がある方も、水中から始めましょう。
ハイドロ	30分	●●○	専用の道具を使ってトレーニング！高負荷をかけて運動するクラスです。初心者でも簡単にできます。
水中バレー	30分	●○○	ビーチボールで円陣バレーを行います。肩より上に腕を上げてLet'sシェイプアップ！
健康体操	60分	○○○	腰や膝に不安を抱える人でも大丈夫！！100才まで健康でいきいき！日常生活をさらに快活に過ごせるように全身を動かします。

泳ぐコース

かなづち	30分	○○○	水に顔をつけるのも苦手という方！大歓迎！顔つけ・潜ることから始めます。
クロール（初級）	30分	●○○	クロールの基本、呼吸の仕方など25m完泳を目指すコースです。
背泳ぎ（初級）	30分	●○○	背泳ぎの基本、キックや手の動かし方を覚えて25m完泳を目指すコースです。
平泳ぎ（初級）	30分	●○○	平泳ぎの基本、キックや手の動かし方を覚えて25m完泳を目指すコースです。
バタフライ（初級）	30分	●○○	バタフライの基本、キックや手の動かし方を覚えて25m完泳を目指すコースです。
4泳法（初級）	30分	●○○	4泳法のワンポイントを週替わりで練習します。泳ぎを覚えた方のステップアップコースです。
個人メドレー	30分	●●○	個人メドレーの練習クラスです。泳ぎのつなげ方、ターンの技術をマスターするクラスです。
4泳法（中級）	60分	●●○	4泳法を基礎から組み立ててじっくり練習するクラスです。後半30分はしっかり泳ぎます。
健康いきいき	60分	●○○	中高年向けに水中運動で身体をほぐしてから、楽しく4泳法を基本から練習します。

※●の数が多いほど運動強度が高くなります

- …楽しくおしゃべりをしながらできるくらいの強度
- …会話が少しくなるくらいの強度

初めての方は強度○○○と●○○のレッスンがおすすめです！！

～スタジオプログラム～

健康増進コース



プログラム	時間	運動強度	
チェアエクササイズ	50分	●○○	音楽に合わせて椅子を利用したストレッチ・筋トレ・脳トレで健康寿命を延ばします。
青竹ふみふみ	30分	●○○	音楽に合わせて楽しく青竹を踏みます。足のツボを刺激して健康な体作りを目指します。もちろんダイエット効果もあります。
おなかすっきり	30分	●○○	体幹を鍛えて姿勢美人に！様々な腹筋運動を行いお腹を引き締めていきます。
健康太極拳	60分	●○○	太極拳の動きで『氣』の流れを整え、全身を健康に導きます。
健康体操	60分	●○○	100才まで健康でいきいき！日常生活をさらに快活に過ごせるように全身を動かします。

ストレッチ	20分/30分	●○○	運動をより効果的に行うために、けが予防のために関節可動域を広げ、筋肉に刺激を与えます。
ストレッチボール	20分/30分	●○○	固まった姿勢や筋肉をリセットし、本来あるべき姿に戻す効果があります。日々の姿勢の歪みを改善します。
バランスボール	30分	●○○	バランスボールに座って、骨格の歪み改善、全身の筋力トレーニング、バランス力の向上を目指します。
ヨーガセラピー	60分	●○○	呼吸法で自律神経のバランスを整え、アーサナ（体操）で筋力トレーニング、瞑想法で集中力を高めます。
ヨガ	90分	●○○	呼吸法による緩やかな動きで血液や気の巡りを改善し、身体の歪みを矯正します。

エアロピクス・ステップ系エクササイズ

エアロ入門	30分	●○○	エアロピクスの基本的なステップや上半身の動きを通して脂肪燃焼効果を目指します。
エンジョイエアロ	60分	●●○	様々なステップと上半身の動きを組み合わせ、日常生活で使われない筋肉、関節を動かします。
スターターレッスン	60分	●○○	姿勢の作り方、初歩的なステップの踏み方を中心に、長く活動できる持久力やバランス力、基本的な体力を維持・増進します。
らくらくシェイプ	60分	●●○	脂肪燃焼効果をメインに、心拍数が上がりすぎない程度の運動強度で全身を動かします。
ステップ	30分	●○○	ステップ台の基本的な動作を通して、むき痛予防効果を目指します。

ラテンエクササイズ	60分	●○○	ラテンダンス特有の動きで体の柔軟性・ウエスト周りのシェイプアップを目指します。
フラダンス	50分	●○○	ハワイアンソングでゆったりと体を動かして、心と体を癒しましょう。
フィットダンス	30分	●●○	初めての方でも楽しく踊れます！フィットネス要素を取り入れたステップのパーティションを楽しみましょう。
HIP HOP（初級） フリースタイル	60分/45分	●○○	基本のステップを覚えながら、ダンスのコリオグラフィー（振付け）を楽しむレッスンです。

ダンベル&the体幹	45分	●○○	低負荷高回数で主要筋肉を動かします。有酸素運動の効果と筋力アップを目指します。後半は体幹トレーニングを行います。
ダンベル30	30分	●○○	ダンベルを使って主要筋肉を動かします。
ダンベルトレーニング	45分	●●○	低負荷高回数で主要筋肉を動かします。有酸素運動の効果と筋力アップを目指します。
サーキット	30分	●○○	ステップ台とチューブやダンベルを利用して全身のトレーニングを行います。
下半身集中EX	40分	●○○	スクワットやランジなどの動作で体力維持・増進を目指します。