

# 2020/4

# 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		10:30~11:00 アクアウォーキング 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&ウェーブ リング 一美		10:30~11:00 アクアジョギング 竹洞	10:30~11:30 健康体操 杉山	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 竹洞	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	11:10~11:55 フィットダンス45 一美	11:20~11:50 クロール(初級) 杉山	11:10~11:40 背泳ぎ(初級) 工藤	11:10~11:40 背泳ぎ(初級) 工藤	11:40~12:10 ステップ(定員15名) 一美	11:40~12:10 青竹ふみふみ 佐藤	11:00~12:00 健康体操 杉山・石川		11:15~12:10 ジュニアコース(D) 11:10~12:10	11:15~12:15 オリジナル 週替わり エクササイズ	
	12:00	11:50~12:20 アクアウォーキング 吉田	12:15~13:00 ダンベル & THE体幹 竹洞	12:30~13:00 アクアウォーキング 杉山		12:50~13:40 フラダンス ウイラニ今野	12:00~12:30 背泳ぎ(初級) 桐山	12:20~12:50 フィットダンス30 一美	12:30~13:00 かなづち 杉山	12:20~13:00 下半身集中 エクササイズ 竹洞	12:30~13:00 アクアウォーキング 及川	12:10~12:50 初級エアロ 一美	12:20~12:50 アクアピクス 竹洞	12:20~12:50 ハイドロ(定員5名) 吉田	12:25~12:55 身体リセット & ウェーブリング	
	13:00	13:10~13:40 平泳ぎ(初級) 工藤	13:10~13:40 ステップ月(定員15名) 竹洞	13:10~13:40 アクアベリック 一美	13:20~13:50 個人メドレー 工藤	13:00~14:00 健康体操 竹洞・石川	13:10~13:40 アクアサーキット 吉田	13:10~13:55 HIP HOP(初級) (フリースタイル) 一美	13:10~13:40 平泳ぎ(初級) 佐藤	13:50~14:20 4泳法(初級) 及川	13:50~14:20 4泳法(初級) 及川	13:40~14:10 格闘技エクササイズ 一美	13:00~13:30 個人メドレー 高橋	13:00~14:00 4泳法(中級)	13:00~14:00 エイベックス キッズダンススクール	13:00~14:00 エイベックス 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	13:50~14:50 ヨガ 石川	13:50~14:20 パタフライ(初級) 高橋	13:50~14:20 バランスボール 工藤	14:10~15:10 らくらくシェイプ 理恵	14:30~15:00 チェアロピクス 一美	14:05~14:35 ストレッチ 杉山	14:20~14:50 お腹すっきり 高橋	14:20~14:50 お腹すっきり 高橋	14:30~15:30	14:00~15:00 ジュニアコース(A) 14:00~15:00	14:30~15:30	14:30~15:30	ファミリータイム 日曜日14:00~16:00 100円 対象 会員とその家族	
	15:00	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。														
	16:00	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。					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	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
	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。					水曜日は、 17:00~18:00 フリーコース1レーン あります。	エイベックス キッズダンススクール 17:00~18:00	エイベックス 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	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	18:20~18:50 ストレッチボール 大場	ミニアスリート(J・K) 18:00-20:00	18:45~19:30 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 エイベックス キッズダンススクール	18:15~18:45 フィットダンス 一美	18:30~19:15 ダンベル & The体幹 一美	18:50~19:20 アクアウォーキング 佐藤	18:50~19:20 アクアウォーキング 佐藤	18:30~19:15 ダンベル & The体幹 一美	18:20~18:50 ストレッチ 及川	18:20~18:50 ストレッチ 及川	18:20~18:50 ストレッチ 及川	18:20~18:50 ストレッチ 及川
	19:00	19:30~20:00 背泳ぎ 工藤	19:00~20:00 エンジョイエアロ 理恵	19:00~19:30 アクアジョギング 及川	19:50~20:20 ストレッチボール 及川	19:10~19:40 クロール 吉田	19:30~19:30	19:40~20:25 格闘技エクササイズ 一美	19:00~20:00 スターター レッスン 理恵	19:30~20:00 パタフライ 佐藤	19:30~20:20 4泳法(初級) 佐藤	19:25~19:55 ストレッチボール 一美	19:00~20:00 4泳法(初級) 工藤	19:00~19:45 HIP HOP(初級) (フリースタイル) 一美	19:50~20:20 ステップ30 一美	19:50~20:20 ステップ30 一美
20:00	20:10~20:40 パタフライ 高橋	20:10~20:30 ストレッチ 及川	19:40~20:30 4泳法(初級) 工藤	20:10~20:40 アクアベリック 竹洞	20:10~20:40 アクアベリック 竹洞	20:10~20:30 お腹すっきり 吉田	20:10~20:30 お腹すっきり 吉田	20:10~20:30 お腹すっきり 吉田	20:10~20:30 お腹すっきり 吉田	20:10~20:30 お腹すっきり 吉田	20:10~20:30 お腹すっきり 吉田	20:10~20:30 お腹すっきり 吉田	20:10~20:30 お腹すっきり 吉田	20:10~20:30 お腹すっきり 吉田	20:10~20:30 お腹すっきり 吉田	
21:00	21:00閉館															

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。

<定員のあるレッスン>  
ダンベル30・ダンベル&THE体幹  
ダンベルトレーニング(定員20名)  
ストレッチボール(定員20名)  
ステップ(定員15名)  
バランスボール(定員10名)  
ハイドロ(定員5名)  
※IF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。



アクアスポーツクラブ

# ～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	
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。
水中バレーボール	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	○○○	膝や腰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。泳ぎを覚えただ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くしてから、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  
 ●●○…会話が少しきつ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！！



# 水沢スポーツクラブ



# ～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	
チェアロピクス	30分	●○○	椅子に座ってエアロピクスの基本動作を行います。立って行うエアロピクスは不安という方も座って楽しく有酸素運動が出来ます。
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。
おなかすつきり	20/30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。

## ヨガ・ストレッチ系エクササイズ

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 & ウェーブストレッチリング	30分	○○○	ウェーブストレッチリングを使って体の歪みを改善します。
ストレッチボール	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。
身体リセット&ウェーブリング	30分	○○○	ウェーブリングやストレッチボール、バランスボールを使って身体の歪みを調整します。

## エアロピクス・ステップ系エクササイズ

初級エアロ	40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	30分	●●○	ステップの基本的な動作を組み合わせ、ひざ痛予防・体力維持増進を目指します。
ステップ入門	30分	●○○	ステップの基本的な動作を通して、ひざ痛予防効果を目指します。

## ダンス系エクササイズ

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/45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バリエーションを楽しみましょう。
HIP HOP（初級） フリースタイル	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。

## トレーニング系エクササイズ

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。
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。
格闘技エクササイズ	30分/45分	●●○	格闘技の動作で（上半身＝パンチ、下半身＝キックなど）脂肪燃焼・ストレス発散を目指します。