

2021. 11. 16~

しづき スタジオ・プールプログラム

	月		火		水		木	金		土		日	
	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
10:00													
11:00	11:00~(45分) 椅子を使った健身操 木下 (定員 8名)	11:00~(30分) エンジョイアクア 北風 (定員 25名)	11:15~(30分) コアシェイプ 吉野 (定員 8名)	11:00~(30分) わくわくアクア 井谷 (定員 25名)	11:00~(30分) ボディメイク 西原 (定員 8名)	11:00~(30分) かんたんアクア 溝端 (定員 25名)		11:00~(20分) ストレッチ (定員 8名)	11:00~(30分) リズムアクア 安原 (定員 25名)	11:15~(30分) ボールコンディショニング 吉野 (定員 8名)	11:00~(30分) ホリデーアクア 井谷 (定員 25名)	11:15~(45分) ゆがみ調整 エクササイズ 北口 (定員 8名)	
12:00													
13:00				NEW 13:00~(30分) アクアウォーキング 相馬 (定員 20名)		13:30~(30分) 体調整運動 田中 (定員 8名)							
14:00	13:30~(45分) 筋コンディショニング 九鬼 (定員 8名)	14:00~(30分) 初級アクア 谷口 (定員 25名)	14:00~(45分) 美姿勢運動 金谷 (定員 8名)					14:00~(30分) モビバンエクササイズ 溝端 (定員 8名)	14:00~(30分) はじめて背泳ぎ 山蔭 (定員 8名)	14:40~(20分) 体幹 トレーニング (定員 8名)			
15:00				15:40~(20分) ストレッチ (定員 8名)		15:40~(20分) ちょこつと筋トレ (定員 8名)							
16:00													
17:00	変更 17:00~(20分) はじめて ダンベルトレーニング (定員 8名)												
18:00													
19:00				19:00~(45分) 体幹 コンディショニング 佐野 (定員 8名)	19:00~(45分) アクア& リラクゼーション 井谷 (定員 25名)			19:00~(45分) かんたん シェイプアップ ステップ 雨野 (定員 6名)			19:00~(30分) はじめてバタフライ 山蔭 (定員 8名)		
20:00													

休館日

- NEW ...新プログラム
- 変更 ...時間・曜日変更プログラム
- 初心者向け

新型コロナウイルスの感染拡大状況により、内容や定員数を変更させていただく場合がございますので、予めご了承ください。

スタジオプログラム

調整・トレーニング系プログラム

教室名	曜日	時間/定員	内 容
椅子を使った健身操	月曜	45分	椅子を使って健身操を行います。
		8名	柔な姿勢で心身の調和をとり、心と身体をリラックスしていきましょう。
筋コンディショニング	月曜	45分	筋トレとストレッチをバランスよく行うプログラムです。
		8名	姿勢改善や基礎筋力の向上を目指します。
はじめて ダンベルトレーニング	月曜	20分	ダンベルを使ってトレーニングを行います。
		8名	1~3kgまで重さが選べるので、初めてダンベルを使う方にもオススメです。
コアシェイプ	火曜	30分	体幹を意識したトレーニングを行います。
		8名	低強度の負荷で全身を鍛えます。
美姿勢運動	火曜	45分	姿勢をとるための筋肉を使いながら体の調整トレーニングを行います。
		8名	歪みを改善し、綺麗な姿勢を取り戻しましょう。
ストレッチ	火・金・土	20分	ゆっくりと全身をほぐすプログラムです。
		8名	疲労の軽減や柔軟性を向上できます。
体幹 コンディショニング	火曜	45分	ストレッチや深層部の筋肉(インナーマッスル)を使うエクササイズです。
		8名	しなやかで丈夫な体をつくりましょう。
ボディメイク	水曜	30分	ねじりや体幹を重視したポーズをメインとし、動きと呼吸を一致させていきます。
		8名	ご自身の体力に合わせてご参加いただけます。
体調整運動	水曜	30分	日常的に使う筋肉を整えていきます。
		8名	衰えを感じはじめている方にオススメのレッスンです。
ちょこっと筋トレ	水曜	20分	腕立て伏せや腹筋等、自分の体重を負荷にしてトレーニングを行います。
		8名	男女どなたでもご参加いただけます。
モビバン エクササイズ	金曜	30分	モビバンを手や足にかけて運動していきます。
		8名	肩甲骨周りやインナーマッスルをピンポイントでエクササイズしていきます。
かんたん シェイプアップステップ	金曜	45分	踏み台昇降とダンベル体操を交互に行います。
		6名	じっくり脂肪を燃焼させましょう。
ボール コンディショニング	土曜	30分	ちびボールを使って体のコアとなる部分を意識的に鍛えていきます。
		8名	体幹部を鍛えて、体のバランスや動きを改善していきましょう。
体幹 トレーニング	土曜	20分	体幹を鍛えるプログラムです。
		8名	体幹を鍛えることで、姿勢の改善を行い、バランス感覚なども鍛えていきます。
ゆがみ調整 エクササイズ	日曜	45分	関節、特に肋骨を効果的に動かすことで、背骨の関節をほぐします。
		8名	むくみや冷え性の改善などを行うクラスです。

スタジオレッスン参加受付は教室が始まる30分前から
フィットネスカウンターにて配布いたします。

プールプログラム

教室名	曜日	時間/定員	内 容
エンジョイアクア	月曜	30分	どなたでもご参加いただける簡単なアクアピクスです。
		25名	水中での運動を楽しんで行っていただけます。
初級アクア	月曜	30分	アクアピクスの入門教室です。
		25名	アクア初心者の方や、体力に自信のない方にオススメのレッスンになります。
わくわくアクア	火曜	30分	水中運動が楽しくなってきた方におすすめです。
		25名	アクアの動きに加えて、簡単な脳トレーニング等も行います。
アクア ウォーキング	火曜	30分	水中ウォーキングの入門クラスです。
		20名	ゆっくり歩いたり、体を動かしたり、無理なく全身運動を行います。
アクア& リラクゼーション	火曜	45分	ゆっくりした動きで全身を動かします。
		25名	水中運動することでリラックスし、ストレス解消にも効果的です。
かんたんアクア	水曜	30分	アクアピクスの入門教室です。
		25名	体力に自信のない方も、まずはここから始めましょう。
はじめて平泳ぎ	水曜	30分	平泳ぎの入門教室です。
		8名	泳ぎの基本姿勢から行いますので、初心者の方でもご参加いただけます。
リズムアクア	金曜	30分	簡単な動きを中心に水中運動を行います。
		25名	なじみのある音楽に合わせて、水中運動に慣れていきましょう。
はじめて背泳ぎ	金曜	30分	背泳ぎの入門教室です。
		8名	キックやストローク等の基礎的な動作の説明も行います。
ホリデーアクア	土曜	30分	キックやパンチ動作の後にゆったりした動きを行います。
		25名	ストレス解消とリラックス効果があるアクアピクスです。
はじめてバタフライ	土曜	30分	バタフライの入門教室です。
		8名	ストロークやタイミング等、基礎的な動作の説明も行います。

プールレッスン参加受付は教室が始まる30分前から
25mプール南側プールサイドにて配布いたします。