

# 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。                       |
|                     |         | 6名    | 楽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す。       |
| 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。            |
|                     |         | 6名    | 姿勢改善や基礎筋力の向上を目指します。                   |
| かんたんスロトレ            | 月曜      | 20分   | ゆっくりとした動作で筋カトレーニングを行います。              |
|                     |         | 6名    | 自体重負荷でもしっかり鍛えることができます。                |
| 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。                   |
|                     |         | 6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。      |
|                     |         | 6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・木・金・土 | 20分   | ゆっくりと全身をほぐすプログラムです。                   |
|                     |         | 6名    | 疲労の軽減や柔軟性を向上できます。                     |
| 体幹<br>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。    |
|                     |         | 6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。 |
|                     |         | 6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。                     |
|                     |         | 6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。     |
|                     |         | 6名    | 男女どなたでもご参加いただけます。                     |
| 体幹トレーニング            | 木曜      | 20分   | バランス力や体幹部を鍛えるトレーニングです。                |
|                     |         | 6名    | 体の機能改善の効果が高いプログラムです。                  |
| モビバン<br>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。                 |
|                     |         | 6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<br>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。                 |
|                     |         | 5名    | じっくり脂肪を燃焼させましょう。                      |
| かんたん宅トレ             | 土曜      | 30分   | 運動不足解消を目的とし比較的難易度の低いものでトレーニングを行います。   |
|                     |         | 6名    | 自宅でも試していただける内容のものをを行うプログラムです。         |
| ウエストシェイプ<br>トレーニング  | 土曜      | 20分   | 腹筋を引き締めるプログラムです。                      |
|                     |         | 6名    | お腹周りのトレーニングを知りたい方にオススメのレッスンです。        |
| ゆがみ調整<br>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。       |
|                     |         | 6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。           |
|                  |    | 12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。                      |
|                  |    | 12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。              |
|                  |    | 12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。        |
| はじめて平泳ぎ          | 火曜 | 30分   | 平泳ぎの入門教室です。                         |
|                  |    | 金曜    | 8名                                  |
| アクア&<br>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。                  |
|                  |    | 12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。                      |
|                  |    | 12名   | 体力に自信のない方も、まずはここから始めましょう。           |
| 中級クロール           | 水曜 | 30分   | クロールの中級クラスです。                       |
|                  |    | 8名    | クロールに慣れてきた方のフォームを整えます。              |
| 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。                 |
|                  |    | 12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          | 土曜 | 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。          |

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。

2021. 7. 16 ~

# しぶき スタジオ・プールプログラム

| 月  |   | 火   |   | 水                                      |  | 木   |     | 金   |   | 土   |     | 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  | プール |   |     |
|  |   |   |   |  |  |   |     |   |   |   |     |   |     |
| 11:00~(45分)<br>椅子を使った健身操<br>木下<br>(定員 6名)  | 11:00~(30分)<br>エンジョイアクア<br>北風<br>(定員 12名) | 11:15~(30分)<br>コアシェイブ<br>吉野<br>(定員 6名)          | 11:00~(30分)<br>わくわくアクア<br>井谷<br>(定員 12名)          | 11:00~(30分)<br>ボディメイク<br>西原<br>(定員 6名) | 11:00~(30分)<br>かんたんアクア<br>溝端<br>(定員 12名) | NEW<br>11:40~(20分)<br>ストレッチ<br>(定員 6名)    |     | 11:00~(20分)<br>ストレッチ<br>(定員 6名)                         | 11:00~(30分)<br>リズムアクア<br>安原<br>(定員 12名) | 11:15~(30分)<br>かんたん宅トレ<br>吉野<br>(定員 6名)             |     | 11:15~(45分)<br>ゆがみ調整<br>エクササイズ<br>北口<br>(定員 6名) |     |
|  |   |   | 13:00~(30分)<br>はじめて平泳ぎ<br>相馬<br>(定員 8名)           | 13:15~(30分)<br>体調整運動<br>田中<br>(定員 6名)  |  |   |     |   |   |   |     |   |     |
| 13:30~(45分)<br>筋コンディショニング<br>九鬼<br>(定員 6名) | 14:00~(30分)<br>初級アクア<br>谷口<br>(定員 12名)    | 14:00~(45分)<br>美姿勢運動<br>金谷<br>(定員 6名)           |   | 14:00~(30分)<br>中級クロール<br>山蔦<br>(定員 8名) |  |   |     | 14:00~(30分)<br>モビバンエクササイズ<br>溝端<br>(定員 6名)              |   | NEW<br>14:40~(20分)<br>ウエストシェイブ<br>トレーニング<br>(定員 6名) |     |   |     |
|  |   | NEW<br>15:40~(20分)<br>ストレッチ<br>(定員 6名)          |   | 15:40~(20分)<br>ちょこっと筋トレ<br>(定員 6名)     |  | NEW<br>16:00~(20分)<br>体幹トレーニング<br>(定員 6名) |     |   | 16:00~(30分)<br>はじめて平泳ぎ<br>相馬<br>(定員 8名) |   |     |   |     |
| 17:00~(20分)<br>かんたんストレッチ<br>(定員 6名)        |   |   |   |  |  |   |     |   |   | 17:40~(20分)<br>ストレッチ<br>(定員 6名)                     |     |   |     |
|  |   |   | オススメ👍   |  |  | 木曜日は<br>10時~18時<br>開館になります!!              |     | オススメ👍   |   |   |     |   |     |
|  |   | 19:00~(45分)<br>体幹<br>コンディショニング<br>佐野<br>(定員 6名) | 19:00~(45分)<br>アクア&<br>リラクゼーション<br>井谷<br>(定員 12名) |  |  |   |     | 19:00~(45分)<br>かんたん<br>シェイプアップ<br>ステップ<br>雨野<br>(定員 5名) |   | 19:00~(30分)<br>はじめて背泳ぎ<br>山蔦<br>(定員 8名)             |     |   |     |

日曜・祝日は  
9時~18時  
開館になります!!

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。