

2022. 11. 16~

# しぶき 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	休館日		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
		10:50~(10分) ラジオ体操 (定員 10名)								10:35~(10分) ラジオ体操 (定員 10名)			
11:00~(45分) 健身操 木下 (定員 10名)	11:00~(30分) エンジョイアクア 北風 (定員 25名)	11:15~(30分) コアシェイブ 吉野 (定員 10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 10名)	11:00~(30分) かんたんアクア 溝端 (定員 25名)			11:00~(20分) 青竹ストレッチ (定員 10名)	11:00~(30分) アクアウォーキング 相馬 (定員 25名)	11:15~(30分) ポールコンディショニング 吉野 (定員 10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 10名)	
			13:00~(50分) クロール入門 相馬 (有料)	13:30~(45分) 体調整運動 田中 (定員 10名)				オススメ👍 ↓					
13:30~(60分) 走らない エアロ 丸鬼 (定員 10名)		14:00~(60分) 美姿勢運動 金谷 (定員 10名)	14:00~(50分) バタフライ入門 相馬 (有料)	14:00~(30分) 初級アクア 石原 (定員 25名)				14:00~(45分) ビギナーエアロ 溝端 (定員 10名)	14:00~(50分) 中級バタフライ 相馬 (有料)	14:00~(20分) ストレッチ (定員 10名)		14:00~(20分) 引き締め サーキット (定員 10名)	
				変更👍 ↓									
NEW 15:40~(20分) かんたん ストレ (定員 10名)		15:40~(20分) リラックス ボール (定員 10名)		15:30~(30分) アロマストレッチ (定員 10名)				16:00~(20分) しっかり 体幹トレーニング (定員 10名)				幼児 水泳教室	
					幼児 水泳教室							児童 水泳教室	
		オススメ👍 ↓	オススメ👍 ↓					オススメ👍 ↓					
		19:00~(60分) 体幹 コンディショニング 佐野 (定員 10名)	19:00~(45分) アクア& リラクゼーション 井谷 (定員 25名)					19:00~(60分) かんたん シェイプアップ ステップ 雨野 (定員 10名)			19:00~(30分) マスターズスイム 相馬 (定員 10名) 変更		

日曜・祝日は  
10時~17時  
閉館になります!!

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。

# 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
健身操	月曜	45分 10名	ゆったりとした動きで体の機能を改善します。 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。
走らないエアロ	月曜	60分 10名	少しステップに慣れてきた方が対象です。 ウォーキング中心のコンビネーションを行うクラスです。
かんたんスロトレ	月曜	20分 10名	ゆっくりとした動作で筋力トレーニングを行います。 自体重負荷でもしっかり鍛えることができます。
ラジオ体操	火曜・金曜	10分 10名	おなじみの音楽に合わせてみんなで楽しく体を動かしましょう。
コアシェイプ	火曜	30分 10名	体幹を意識したトレーニングを行います。 低強度の負荷で全身を鍛えます。
美姿勢運動	火曜	60分 10名	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。 歪みを改善し、綺麗な姿勢を取り戻しましょう。
リラックスポール	火曜	20分 10名	ポールを使って全身をほぐします。 日常の動きの癖や姿勢からくる体の歪みを調整します。
体幹 コンディショニング	火曜	60分 10名	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。 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 10名	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。 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	60分 10名	日常的に使う筋肉を整えていきます。 衰えを感じはじめている方にオススメのレッスンです。
アロマストレッチ	水曜	30分 10名	アロマの香りに包まれながら、ストレッチを行います。 癒しの効果が高いので、疲れがちな方は是非ご参加ください。
青竹ストレッチ	金曜	20分 10名	青竹を使いながら、かんたんな運動や足裏の刺激を行います。 内臓の機能改善にも効果的です。
ビギナーエアロ	金曜	45分 10名	エアロが初めての方が対象です。 ステップを一から行っていきますのでどなたでもご参加頂けます。
しっかり 体幹トレーニング	金曜	20分 10名	自重やバランスディスクを使い、バランス力や体幹部を鍛えていきます。 左右のバランスを調整し、安定した姿勢を作っていきます。
かんたん シェイプアップステップ	金曜	60分 10名	踏み台昇降とダンベル体操を交互に行います。 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 10名	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。 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。
ストレッチ	土曜	20分 10名	ゆっくりと全身をほぐすプログラムです。 疲労の軽減や柔軟性を向上できます。
ゆがみ調整 エクササイズ	日曜	45分 10名	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。 むくみや冷え性の改善などを行うクラスです。
引き締めサーキット	日曜	20分 10名	筋トレと有酸素運動を交互に行っていきます。 しっかり身体を動かし、脂肪燃焼を目的としたレッスンです。

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 25名	どなたでもご参加いただける簡単なアクアビクスです。 水中での運動を楽しんで行っていただけます。
わくわくアクア	火曜	30分 25名	水中運動が楽しくなってきた方におすすめです。 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& リラクゼーション	火曜	45分 25名	ゆっくりとした動きで全身を動かします。 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 25名	アクアビクスの入門教室です。 体力に自信のない方も、まずはここから始めましょう。
初級アクア	水曜	30分 25名	アクアビクスの入門教室です。 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。
アクア ウォーキング	金曜	30分 25名	水中ウォーキングの入門クラスです。 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。
ホリデーアクア	土曜	30分 25名	キックやパンチ動作の後にゆったりとした動きを行います。 ストレス解消とリラックス効果があるアクアビクスです。
マスターズスイム	土曜	30分 10名	泳力向上を目的とし、30分間で500M前後を泳ぎます。 フォーム修正等も行うので、綺麗に速く泳ぎたい方にオススメです。

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。