

2022. 1. 7~1. 31

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 |
| | | NEW 10:50~(10分) ラジオ体操 (定員 8名) | | | | | | NEW 10:35~(10分) ラジオ体操 (定員 8名) | | | | | |
| 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) 青竹ストレッチ (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) | |
| | | | オススメ ↓ 13:00~(30分) アクアウォーキング 相馬 (定員 20名) | | | | | | | | | | |
| 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) | | 13:30~(30分) 体調整運動 田中 (定員 8名) | | | | 14:00~(30分) モビバンエクササイズ 溝端 (定員 8名) | | 14:40~(20分) 体幹 トレーニング (定員 8名) | | | |
| | | 変更 15:40~(20分) リラククス ボール (定員 8名) | | NEW 14:40~(20分) 部位別 トレーニング (定員 8名) | | | | | | | | | |
| | | | | 変更 16:00~(30分) はじめてクローラ 相馬 (定員 8名) | | | | NEW 16:00~(20分) お腹引き締め (定員 8名) | | | | | |
| 17:00~(20分) はじめて ダンベルトレーニング (定員 8名) | | | | | | | | | | 変更 17:30~(30分) アロマストレッチ (定員 8名) | | | |
| | | | | NEW 17:40~(20分) ストレッチ (定員 8名) | | | | | | | | | |
| | | | オススメ ↓ 19:00~(45分) アクア& リラクゼーション 井谷 (定員 25名) | | | | | オススメ ↓ 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 山藤 (定員 8名) | | |
| | | 19:00~(45分) 体幹 コンディショニング 佐野 (定員 8名) | | | | | | | | | | | |

- 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 8名 | 椅子を使って健身操を行います。 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 8名 | 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。 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 8名 | ダンベルを使ってトレーニングを行います。 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。 |
| ラジオ体操 | 火・金 | 10分 8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 8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 | 45分 8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。 |
| リラックスボール | 火曜 | 20分 8名 | ボ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 | 45分 8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 8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 | 30分 8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。 |
| 部位別 トレーニング | 水曜 | 20分 8名 | 毎週1部位にしぼって、トレーニングを行います。 気になる部位を集中して鍛えることができます。 |
| ストレッチ | 水曜 | 20分 8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。 |
| 青竹ストレッチ | 金曜 | 20分 8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。 |
| モビバン エクササイズ | 金曜 | 30分 8名 | モビバンを手や足にかけて運動していきます。 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。 |
| お腹引き締め | 金曜 | 20分 8名 | 腰痛の予防・改善にも効果的なお腹周りを引き締めるトレーニングを行います。 体幹も鍛えることで、美しい姿勢を身につけることができます。 |
| かんたん シェイプアップステップ | 金曜 | 45分 6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 8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す。 |
| 体幹 トレーニング | 土曜 | 20分 8名 | 体幹を鍛えるプログラムです。 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。 |
| アロマストレッチ | 土曜 | 30分 8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、疲れがちの方は是非ご参加ください。 |
| ゆがみ調整 エクササイズ | 日曜 | 45分 8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。 |

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ピクスです。 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 25名 | アクアピ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。 |
| 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 ウォーキング | 火曜 | 30分 20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。 |
| アクア & リラクゼーション | 火曜 | 45分 25名 | ゆっくり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 | アクアピ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。 |
| はじめてクロール | 水曜 | 30分 8名 | クロールの入門教室です。 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 25名 | 簡単な動きを中心に水中運動を行います。 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。 |
| 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ピクスです。 |
| はじめてバタフライ | 土曜 | 30分 8名 | バタフライの入門教室です。 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。