

2023. 2. 1~3. 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
10:00													
		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	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)	
12:00													
13:00			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)			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)	13:40~(20分) タオルストレッチ (定員 10名)		14:00~(20分) ストレッチ (定員 10名)	
14:00	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)		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)					
15:00													
16:00	15:40~(20分) かんたんストレ (定員 10名)	15:40~(20分) リラックスポール (定員 10名)				幼児 水泳教室						幼児 水泳教室	
17:00						児童 水泳教室 (有料)						児童 水泳教室 (有料)	
18:00		NEW 17:40~(20分) ちょこっと筋トレ (定員 10名)											
		オススメ	オススメ					オススメ					
19:00		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)					
20:00													

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	ゆったりとした動きで体の機能を改善します。
		10名	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	少しステップに慣れてきた方が対象です。
		10名	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	ゆっくりとした動作で筋力トレーニングを行います。
		10名	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	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。
		10名	
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。
		10名	低強度の負荷で全身を鍛えます。
美姿勢運動	火曜	60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。
		10名	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	ボールを使って全身をほぐします。
		10名	日常の動きの癖や姿勢からくる体の歪みを調整します。
ちょこっと筋トレ	火曜	20分	腕立て伏せや腹筋等、部位を分けながら強度の低いトレーニングを行います。
		10名	マシントレーニングが苦手な方にもオススメです。
体幹 コンディショニング	火曜	60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。
		10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。
		10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	60分	日常的に使う筋肉を整えていきます。
		10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。
アロマストレッチ	水曜	30分	アロマの香りに包まれながら、ストレッチを行います。
		10名	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	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。
		10名	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	エアロが初めての方が対象です。
		10名	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	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。
		10名	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	踏み台昇降とダンベル体操を交互に行います。
		10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。
		10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。
タオルストレッチ	土曜	20分	タオルを使ってゆっくりと全身をほぐすプログラムです。
		10名	体が硬くてストレッチが苦手な方にもオススメです。
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。
		10名	むくみや冷え性の改善などを行うクラスです。
ストレッチ	日曜	20分	ゆっくりと全身をほぐすプログラムです。
		10名	疲労の軽減や柔軟性を向上できます。

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ビクスです。
		25名	水中での運動を楽しんで行っていただけます。
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& リラクゼーション	火曜	45分	ゆっくりと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	アクアビ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。
初級アクア	水曜	30分	アクアビ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。
アクア ウォーキング	金曜	30分	水中ウォーキングの入門クラスです。
		25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。
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と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ビクスです。

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。