

2022. 4. 1~

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 8名)								10:35~(10分) ラジオ体操 (定員 8名)			
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) コアシェイブ 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) ポ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								NEW 12:40~(20分) ストレッチ (定員 8名)					
13:00		オススメ 13:00~(30分) アクアウォーキング 相馬 (定員 20名)							13:00~(50分) 中級バタフライ 相馬 (有料)				
14:00	13:30~(45分) 筋コンディショニング 九鬼 (定員 8名)			13:30~(30分) 体調整運動 田中 (定員 8名)	変更	14:00~(30分) 初級アクア 石原 (定員 25名)		14:00~(30分) モビバンエクササイズ 溝端 (定員 8名)	14:00~(50分) バタフライ ・クロール 山蔭 (有料)	13:40~(20分) はじめて ダンベルトレーニング (定員 8名)		14:00~(20分) 部位別 トレーニング (定員 8名)	
15:00		14:00~(45分) 美姿勢運動 金谷 (定員 8名)	変更	14:40~(20分) 自重トレーニング (定員 8名)									
16:00	変更 16:30~(30分) 初心者バーベル (定員 8名)		15:00~(30分) はじめて平泳ぎ 相馬 (定員 8名)								幼児 水泳教室		
17:00		15:40~(20分) リラックス ボール (定員 8名)											
18:00				17:40~(20分) ストレッチ (定員 8名)									
19:00		オススメ 19:00~(45分) 体幹 コンディショニング 佐野 (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)					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) 中級クロール 山蔭 (定員 8名)	NEW ...新プログラム
20:00												変更 ...時間・曜日変更 プログラム	変更 ...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しょう。
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。
初心者バーベル	月曜	30分 8名	バーベルを使ってトレーニングを行います。 重量は、3〜10KGになります。筋力に自信がない方でも行えます。
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。
リラクスポール	火曜	20分 8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	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。
自重トレーニング	水曜	20分 8名	自体重負荷を使った筋力トレーニングを行います。 体幹トレーニングも取り入れ、姿勢の維持などにも効果的です。
ストレッチ	水曜・金曜	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しょう。
はじめて ダンベルトレーニング	土曜	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。
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。
部位別 トレーニング	日曜	20分 8名	毎週一部位にしぼって、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。
アクア ウォーキング	月曜	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。
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。
はじめて平泳ぎ	火曜	30分 8名	平泳ぎを中心に行っていきます。 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。
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。
初級アクア	水曜	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。
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。
中級クロール	土曜	30分 8名	クロールの中級クラスです。 クロールに慣れてきた方のフォームを整えます。

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。