

2022. 9. 2 ~ 9. 30

# 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                                      |   | 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)<br>ラジオ体操<br>(定員 10名)                           |   |  |  |   | 10:35~(10分)<br>ラジオ体操<br>(定員 10名)                                   |  |   |  |  |  |
| <b>変更</b> 11:00~(45分)<br>健身操<br>木下<br>(定員 10名)         | 11:00~(30分)<br>エンジョイアクア<br>北風<br>(定員 25名) | 11:15~(30分)<br>コアシェイブ<br>吉野<br>(定員 10名)                    | 11:00~(30分)<br>わくわくアクア<br>井谷<br>(定員 25名)                    | 11:00~(30分)<br>ボディメイク<br>西原<br>(定員 10名)            | 11:00~(30分)<br>かんたんアクア<br>溝端<br>(定員 25名) |   | 11:00~(20分)<br>青竹ストレッチ<br>(定員 10名)                                 | <b>変更</b> 11:00~(30分)<br>アクアウォーキング<br>相馬<br>(定員 25名) | 11:15~(30分)<br>ポールコンディショニング<br>吉野<br>(定員 10名) | 11:00~(30分)<br>ホリデーアクア<br>井谷<br>(定員 25名) | 11:15~(45分)<br>ゆがみ調整<br>エクササイズ<br>北口<br>(定員 10名)   |  |
| <b>変更</b> 13:30~(60分)<br>走らない<br>エアロ<br>丸鬼<br>(定員 10名) |   | <b>変更</b> 14:00~(60分)<br>美姿勢運動<br>金谷<br>(定員 10名)           | 13:00~(50分)<br>クロール入門<br>相馬<br>(有料)                         | <b>変更</b> 13:30~(45分)<br>体調整運動<br>田中<br>(定員 10名)   |  |   | <b>変更</b> 14:00~(45分)<br>ビギナーエアロ<br>溝端<br>(定員 10名)                 | 14:00~(50分)<br>中級バタフライ<br>山蔭<br>(有料)                 | <b>変更</b> 14:00~(20分)<br>ストレッチ<br>(定員 10名)    |  | <b>変更</b> 14:00~(20分)<br>引き締め<br>サーキット<br>(定員 10名) |  |
|  |   | 15:40~(20分)<br>リラックス<br>ボール<br>(定員 10名)                    |   | <b>変更</b> 15:40~(20分)<br>かんたん<br>ちびボール<br>(定員 10名) |  |   | <b>変更</b> 16:00~(20分)<br>しっかり<br>体幹トレーニング<br>(定員 10名)              |  |   | 幼児<br>水泳教室                               |  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     日曜・祝日は<br/> <b>9時~18時</b><br/>                     開館になります!!                 </div> |
|  |   | <b>変更</b> 19:00~(60分)<br>体幹<br>コンディショニング<br>佐野<br>(定員 10名) |   | <b>変更</b> 17:00~(20分)<br>ストレッチ<br>(定員 10名)         | 幼児<br>水泳教室                               |   |  |  |   | 児童<br>水泳教室                               |  |  |
|  |   |  | <b>変更</b> 19:00~(45分)<br>アクア&<br>リラクゼーション<br>井谷<br>(定員 25名) |  |  |   | <b>変更</b> 19:00~(60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 10名) |  |   | 19:00~(30分)<br>はじめて平泳ぎ<br>山蔭<br>(定員 10名) |  |  |

## 休館日

- NEW ...新プログラム
- 変更 ...時間・曜日変更
- ♥ ...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  |
|---------------------|-------|------------|--|
| 健身操                 | 月曜    | 45分<br>10名 | ゆったりとした動きで体の機能を改善します。<br>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<br>10名 | 少しステップに慣れてきた方が対象です。<br>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。                |
| ラジオ体操               | 火曜・金曜 | 10分<br>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<br>10名 | 体幹を意識したトレーニングを行います。<br>低強度の負荷で全身を鍛えます。                           |
| 美姿勢運動               | 火曜    | 60分<br>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。<br>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<br>10名 | ボールを使って全身をほぐします。<br>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<br>コンディショニング     | 火曜    | 60分<br>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。<br>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<br>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。<br>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<br>10名 | 日常的に使う筋肉を整えていきます。<br>衰えを感じはじめている方にオススメのレッスンです。                   |
| かんたん<br>ちびボール       | 水曜    | 20分<br>10名 | 小さなボールをつかって楽しく運動を行います。<br>骨盤の調整等の効果もあります。                        |
| ストレッチ               | 水曜・土曜 | 20分<br>10名 | ゆっくりと全身をほぐすプログラムです。<br>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<br>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。<br>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<br>10名 | エアロが初めての方が対象です。<br>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<br>体幹トレーニング    | 金曜    | 20分<br>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。<br>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<br>シェイプアップステップ | 金曜    | 60分<br>10名 | 踏み台昇降とダンベル体操を交互に行います。<br>じっくり脂肪を燃焼させましょう。                        |
| ボール<br>コンディショニング    | 土曜    | 30分<br>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。<br>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。 |
| ゆがみ調整<br>エクササイズ     | 日曜    | 45分<br>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。<br>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<br>10名 | 筋トレと有酸素運動を交互に行っていきます。<br>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<br>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。<br>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<br>25名 | 水中運動が楽しくなってきた方におすすめです。<br>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&<br>リラクゼーション | 火曜 | 45分<br>25名 | ゆっくりした動きで全身を動かします。<br>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<br>25名 | アクアビクスの入門教室です。<br>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<br>25名 | アクアビクスの入門教室です。<br>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<br>ウォーキング    | 金曜 | 30分<br>25名 | 水中ウォーキングの入門クラスです。<br>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<br>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。<br>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。 |
| はじめて平泳ぎ          | 土曜 | 30分<br>10名 | 平泳ぎの入門教室です。<br>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。         |

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。