

2023. 4. 1~

# しぶき スタジオ・プールプログラム

月		火		水		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) ラジオ体操 (定員 12名)				10:35~(10分) ラジオ体操 (定員 12名)					
<b>変更</b>		11:00~(45分) 健美操 木下 (定員 12名)		<b>変更</b>		11:00~(30分) チェアピクス 西原 (定員 12名)		11:00~(30分) アクアウォーキング 相馬 (定員 25名)		<b>変更</b>	
		11:00~(30分) エンジョイアクア 北風 (定員 25名)	11:00~(30分) わくわくアクア 井谷 (定員 25名)	11:00~(30分) かんたんアクア 溝端 (定員 25名)		11:00~(20分) ボールdeアロマ (定員 12名)		11:15~(30分) ポールコンディショニング 吉野 (定員 12名)	11:00~(30分) ホリデーアクア 井谷 (定員 25名)	11:15~(45分) ボクシングファイト 北口 (定員 12名)	
	<b>変更</b>										
	13:00~(30分) 初級アクア 西田 (定員 25名)		13:00~(50分) クロール入門 相馬 (有料)								
13:30~(60分) 走らない エアロ 丸鬼 (定員 12名)		14:00~(60分) 美姿勢運動 金谷 (定員 12名)	14:00~(50分) バタフライ入門 相馬 (有料)	13:30~(45分) 体調整運動 田中 (定員 12名)		14:00~(45分) かんたんエアロ 溝端 (定員 12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 12名)		<b>変更</b>	14:00~(20分) リラックスボール (定員 12名)
<b>変更</b>		<b>変更</b>		15:30~(30分) アロマストレッチ (定員 12名)		<b>変更</b>					
15:40~(20分) かんたんちびボール (定員 12名)		15:40~(20分) 青竹ストレッチ (定員 12名)			幼児 水泳教室	16:00~(20分) お腹引き締め (定員 12名)			幼児 水泳教室		
		17:40~(20分) ちよこっと筋トレ (定員 12名)			児童 水泳教室 (有料)				児童 水泳教室 (有料)		
<b>NEW</b>		18:30~(20分) ストレッチ (定員 12名)	<b>変更</b>			<b>変更</b>					
		19:00~(45分) 体幹 コンディショニング 佐野 (定員 12名)	19:00~(30分) アクア&リラクゼーション 井谷 (定員 25名)	19:00~(50分) 平泳ぎ入門 相馬 (有料)		19:00~(45分) かんたん シェイプアップ ステップ 雨野 (定員 12名)		19:00~(30分) マスターズスイム 相馬 (定員 10名) <b>NEW</b>			

休館日

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

# 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
健美操	月曜	45分 12名	気功の要素を取り入れたゆっくりとした動作で、心身の調和をとります。心も体もスッキリさせましょう。
走らないエアロ	月曜	60分 12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 ちびボール	月曜	20分 12名	ちびボールを使いながらレッスンを行っていきます。楽しく体を動かしていきましょう!!
ストレッチ	月曜・金曜	20分 12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。
ラジオ体操	火曜・金曜	10分 12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。
脂肪燃焼 サーキット	火曜	30分 12名	エアロビクスのパートと筋トレパートを交互に行い、たのしくしっかりと身体を引き締めます。
姿勢運動	火曜	60分 12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。
青竹ストレッチ	火曜	20分 12名	青竹を使いながら、簡単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。
ちょこつと筋トレ	火曜	20分 12名	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。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	45分 12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。しなやかに丈夫な体をつくりましょう。
チェアピクス	水曜	30分 12名	イスに腰掛けたままで身体に負担の少ないエクササイズです。自律神経を整え、脳へ刺激を与えながら楽しく体を動かしていきます。
体調整運動	水曜	60分 12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 12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。
ボールdeアロマ	金曜	20分 12名	アロマの香りに包まれながら、ボールストレッチを行います。クールダウンに効果的で、心身ともにリラックスしていきます。
かんたんエアロ	金曜	45分 12名	エアロビクス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いただけます。
お腹引き締め	金曜	20分 12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 12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 12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。
タオルストレッチ	土曜	20分 12名	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。体が硬くてストレッチが苦手な方にもオススメです。
ボクシングファイト	日曜	45分 12名	ウエストのシェイプアップに効果的なパンチやキックの動作を取り入れた格闘技系エクササイズを行います。
リラクスポール	日曜	20分 12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。

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& リラクゼーション	火曜	30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。
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ピクスです。
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。