

2023. 6. 1~7. 12

しぶき スタジオ・プールプログラム

月		火		水		木		金		土		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	休館日		スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:00													
11:00	11:00~(45分) 健美操 木下 (定員 12名)	10:50~(10分) ラジオ体操 (定員 12名)	11:00~(30分) わくわくアクア 井谷 (定員 25名)	11:00~(30分) チェアピクス 西原 (定員 12名)	11:00~(30分) かんたんアクア 溝端 (定員 25名)			10:35~(10分) ラジオ体操 (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)	変更 ゆがみ調整 エクササイズ 北口 (定員 12名)	
12:00													
13:00	13:00~(30分) 初級アクア 西田 (定員 25名)											NEW 13:00~(20分) ヒップアップトレーニング (定員 12名)	
14:00	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)		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)		変更 14:00~(20分) タオルストレッチ (定員 12名)		変更	
15:00	変更 15:30~(30分) 初心者バーベル (定員 12名)	15:40~(20分) 青竹ストレッチ (定員 12名)		15:30~(30分) アロマストレッチ (定員 12名)								15:00~(20分) リラックスボール (定員 12名)	
16:00					幼児 水泳教室			変更 17:30~(20分) チューブトレーニング (定員 12名)			幼児 水泳教室		
17:00	変更 17:30~(20分) ストレッチ (定員 12名)	変更 18:00~(20分) ちよこつと筋トレ (定員 12名)			児童 水泳教室 (有料)						児童 水泳教室		
18:00		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~(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												NEW 19:00~(30分) チャレンジマスターズ 相馬 (定員 10名)	
20:00												変更	

日曜・祝日は
9時~18時
開館になります!!

- NEW ...新プログラム
- 変更 ...時間・曜日変更プログラム
- 変更 ...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。
初心者バーベル	月曜	30分 12名	バーベルを使って行うトレーニングです。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。
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、楽しくしっかりと身体を引き締めます。
美姿勢運動	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。
ちょこっと筋トレ	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。
かんたんエアロ	金曜	45分 12名	エアロピクスが初めての方が対象です。ステップを一から行うのでどなたでもご参加いただけます。
チューブ トレーニング	金曜	20分 12名	チューブを使ってトレーニングを行います。初心者から中級者まで幅広い方に効果的です。
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す。
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。
ゆがみ調整 エクササイズ	日曜	45分 12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。
ヒップアップ トレーニング	日曜	20分 12名	主に下半身の筋肉を使いながらトレーニングを行います。シェイプアップしたい方にオススメです。
リラクスパール	日曜	20分 12名	ボールを使って全身をほぐします。日常の姿勢や動きの癖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。
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。
チャレンジ マスターズ	土曜	30分 10名	泳力向上を目的とし、30分間で500～800M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。