

2018/10/1~

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 20名)	オススメ					10:35~(10分) ラジオ体操 (定員 20名)		オススメ	オススメ		
11:00	11:00~(60分) 健美操 木下 (定員 20名)	11:00~(50分) エンジョイ アクア 北風 (定員 50名)	11:15~(45分) エンジョイ サーキット 吉野 (定員 20名)	11:00~(30分) わくわくアクア 井谷 (定員 50名)	11:00~(45分) かんたん エアロ 西原 (定員 20名)	11:00~(45分) かんたんアクア 溝端 (定員 50名)		11:00~(60分) かんたん ダンスエアロ 金谷 (定員 20名)	11:00~(45分) リズムアクア 安原 (定員 50名)	11:15~(50分) ボクシング ファイト 吉野 (定員 20名)	11:00~(45分) ホリデーアクア 井谷 (定員 50名)	11:15~(60分) かんたん エアロ 北口 (定員 20名)	
12:00	12:30~(30分) 肩こり・腰痛 予防教室 (定員 20名)	12:40~(20分) 青竹ストレッチ (定員 20名)											
13:00	13:00~(30分) クロール 平泳ぎ教室 徳井 (定員 15名)	13:00~(30分) クロールは 9.3~10.1まで 平泳ぎは 10.15~29まで (定員 20名)	平泳ぎ入門 乾 (有料)	13:00~(45分) 体調整運動 田中 (定員 15名)	13:00~(50分) クロール 背泳ぎ(昼) 黒澤 (有料)			13:00~(30分) アクアウォーキング 乾 (定員 30名)					
14:00	13:30~(60分) 走らない エアロ 九鬼 (定員 20名)	14:00~(30分) 初級アクア 谷口 (定員 30名)	14:00~(60分) からだリセット 近藤 (定員 15名)	14:00~(50分) 中級クロール・ 平泳ぎ・バタフライ(昼) 徳井/乾 (有料)	14:00~(30分) 水中健美操 黒澤 (定員 35名)			14:00~(45分) ビギナー エアロ 溝端 (定員 20名)	14:00~(50分) 息つき クロール 乾 (有料)	14:00~(20分) ヒップアップ トレーニング (定員 20名)	幼児水泳 教室	13:40~(20分) かんたん バランスボール (定員 10名)	
15:00		幼児水泳 教室				幼児水泳 教室							15:00~(30分) アロマ ストレッチ (定員 20名)
16:00	16:00~(30分) バーベル 中級 (定員 10名) 変更		16:00~(20分) エンジョイ ちびボール (定員 20名)	16:00~(30分) シェイプ サーキット (定員 20名)				15:30~(30分) アロマ ストレッチ (定員 20名)	幼児水泳 教室	15:40~(20分) コア トレーニング (定員 15名)			
17:00	17:00~(20分) シェイプサーキット (定員 20名)	キッズ スイム		17:40~(20分) リラククス ボール (定員 12名)	17:40~(20分) ストレッチ (定員 20名)			17:40~(20分) ダンベル スロトレ (定員 20名)	キッズ スイム	17:40~(20分) リラククス ボール (定員 12名)			
18:00	18:00~(20分) ストレッチ (定員 20名) オススメ							18:30~(30分) NEW 骨盤体操 (定員 20名)	キッズ スイム	18:30~(30分) NEW 骨盤体操 (定員 20名)			
19:00	19:00~(60分) フリースタイル ダンス SHIGE (定員 15名)	19:00~(50分) クロール・ 背泳ぎ教室 徳井	19:00~(60分) 体幹 コンディショニング 佐野 (定員 12名)	19:00~(45分) アクア& リラクゼーション 井谷 (定員 50名)	19:00~(45分) KARADA リフレッシュ 森口 (定員 14名)	19:00~(30分) マスターズスイム 松井 (定員 15名) 中学生から 参加可能		19:00~(60分) シェイプアップ ステップ 雨野 (定員 15名)	19:00~(50分) 平泳ぎ バタフライ教室 乾 (有料)	19:00~(30分) クロール 平泳ぎ教室 乾 (定員 15名)			
20:00										9月はクロール 10月は平泳ぎ			

日曜・祝日は
10時~17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

📖 ...初心者向け

スタジオプログラム

有酸素系プログラム

教室名	時間/定員	内 容
ビギナーエアロ	45分 20名	エアロ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なたでもご参加頂けます。
初級エアロ	45分 20名	初心者の方に、オススメのレッスンになります。 男女どなたでもご参加頂けます。
かんたんエアロ	45分/60分 20名	エアロ初心者が対象です。 簡単なステップを中心にいきます。どなたでも参加いただけます。
走らないエアロ	60分 20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。
エンジョイ サーキット	45分 20名	エアロボッ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。
シェイプアップ ステップ	60分 15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。
フリースタイル ダンス	60分 15名	様々なダンススタイルで行います。 楽しみながらシェイプアップできます。
ボクシングファイト	50分 20名	パンチ動作を取り入れた格闘技系エクササイズです。 ウエストのシェイプアップにも効果的です。
かんたん ダンスエアロ	60分 20名	ダンスとエアロを組み合わせて体を動かしていきます。 楽しみながらシェイプアップしていきましょう。

調整系プログラム

教室名	時間/定員	内 容
健美操	60分 20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。
体幹 コンディショニング	60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 エクササイズでしなやかで丈夫な体をつくりましょう。
青竹ストレッチ	20分 20名	青竹を使いながら、かんたん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。
ストレッチ	20分 20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。
アロマストレッチ	20分 20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。
リラックスボール	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。
KARADA リフレッシュ	45分 14名	呼吸と共に身体を動かしながら、身体のカムや緊張をほぐしていきます。 心も一緒にリフレッシュしていきましょう。
からだリセット	60分 15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 行っていくプログラムになります。
体調整運動	45分 15名	日常的に使う筋肉を調整し整えていきます。 衰えを感じはじめている方にオススメのレッスンです。
骨盤体操	30分 20名	骨盤周りの筋肉を動かしながら調整していくプログラムです。 ちびボールなども使っていきます。
ラジオ体操	10分 20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。

トレーニング系

教室名	時間/定員	内 容
肩こり・腰痛 予防教室	30分 20名	肩周りの筋肉を鍛えることで血流を良くし肩こりの改善 腰痛の予防を目的としたレッスンになります。
バーベル中級	30分 10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。
かんたん バランスボール	20分 10名	バランスボールを使って主に体幹をトレーニングします。 バランスボール初心者の方に、オススメです。
エンジョイ ちびボール	20分 20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!!
コアトレーニング	20分 15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 しっかりトレーニングしていきます。
シェイプサーキット	20分/30分 20名	ダンベルや自重でサーキットトレーニングを行います。 有酸素運動も行います。しっかりと汗をかきましょう。
ダンベルスロトレ	20分 20名	ゆっくりとした動作で筋力トレーニングを行います。 少ない負荷でもしっかりと鍛えることができます。
ヒップアップ トレーニング	20分 20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。
ダンベルスロトレ	20分 20名	ゆっくりとした動作で筋力トレーニングを行います。 少ない負荷でもしっかりと鍛えることができます。
ヒップアップ トレーニング	20分 20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。

プールプログラム

教室名	時間/定員	内 容
かんたんアクア	45分 50名	アクアビ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。
リズムアクア	45分 50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	45分 50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ビクスです。
わくわくアクア	30分 50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	45分 50名	アクアに加えて、浮具を利用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。
エンジョイアクア	50分 50名	どなたでも参加いただける簡単なアクアビクスです。 水中での運動を楽しんで行っていただけます。
水中健美操	30分 35名	呼吸・からだの中身・精神を調和し、統合することを目的とした 水中運動で、新陳代謝を促進し、血液の流れを良好にします。
アクアウォーキング	30分 30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。
初級アクア	30分 30名	アクアビ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。
クロール 平泳ぎ教室	30分 15名	クロール・平泳ぎを中心にテーマを設け行っていきます。 泳ぎの基本姿勢から行いますので、初心者の方でも参加いただけます。
初級アクア	30分 30名	アクアビ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。
マスターズスイム	30分 15名	30分間で1000m前後を泳ぎます。 ガンガン泳ぎたい方におすすめです。※中学生から参加可能

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。

◎スタジオ → 3Fフィットネスカウンター

◎プール → 25mプール南側プールサイド