

# しぶき スタジオ・プールプログラム

2018/4/1~

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		
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)	NEW 13:00~(30分) クロール 平泳ぎ教室 乾 (定員 15名)	12:40~(20分) 青竹ストレッチ (定員 20名)	NEW 13:00~(50分) クロール入門 平泳ぎ入門 山薫/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 大西 (定員 30名)					
13:00	13:30~(60分) 走らない エアロ 九鬼 (定員 20名)	14:00~(30分) 水中フィットネス 大西 (定員 30名)	14:30~(30分) リズム de ステップ 大西 (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)	
14:00		幼児水泳 教室				幼児水泳 教室			幼児水泳 教室	NEW 15:40~(20分) コア トレーニング (定員 15名)		15:00~(30分) アロマ ストレッチ (定員 20名)	
15:00	16:00~(30分) パーベル 中級 (定員 10名)		NEW 16:00~(20分) エンジョイ ちびボール (定員 20名)	幼児水泳 教室	16:00~(45分) 初級エアロ 大西 (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		キッズ スイム		
16:00		キッズ スイム		キッズ スイム		キッズ スイム							
17:00	NEW 17:40~(20分) シェイプ サーキット (定員 20名)		17:40~(20分) リラックス ボール (定員 12名)	キッズ スイム	17:40~(20分) ストレッチ (定員 20名)	キッズ スイム		NEW 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) リラックス ボール (定員 12名)			
18:00	オススメ		オススメ										
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 乾 (有料)	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 乾 (定員 15名)		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)	NEW 19:00~(30分) クロール 平泳ぎ教室 乾 (定員 15名)		NEW 19:00~(30分) アロマ ストレッチ (定員 20名)	
20:00						担当変更				4月はクロール 5月は平泳ぎ			
						中学生から 参加可能							

**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
リズム de ステップ	30分	リズムに合わせて、簡単なステップ運動を行います。
	15名	男女どなたでもご参加頂けます。
ビギナーエアロ	45分	エアロが初めての方が対象です。
	20名	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。
初級エアロ	45分	初心者の方に、オスズのレッスンになります。
	20名	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	エアロ初心者の方が対象です。
	20名	簡単なステップを中心にいきます。どなたでもご参加いただけます。
走らないエアロ	60分	少しステップに慣れてきた方が対象です。
	20名	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	エアロピクスのパートと筋トレパートを交互に行い、たのしく
	20名	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	踏み台昇降とダンベル体操を交互に行います。
	15名	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	様々なダンススタイルで行います。
	15名	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	パンチ動作を取り入れた格闘技系エクササイズです。
	20名	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	ダンスとエアロを組み合わせ体動かしていきます。
	20名	楽しみながらシェイプアップしていきます。

## 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	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
	20名	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	バーベルを使って行うトレーニングです。
	10名	重量は、3～10KGになります。筋力に自信がない方も行えます。
かんたん バランスボール	20分	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。
	10名	バランスボール初心者の方に、オスズです。
エンジョイ ちびボール	20分	ちびボールを使いながらレッスンを行っていきます。
	20名	楽しく体を動かしていきます!!
コアトレーニング	20分	自重やバランスディスクを使い、バランス力や体幹部を
	15名	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	ダンベルや自重でサーキットトレーニングを行います。
	20名	有酸素運動も行います。しっかり汗をかきましょう。
ダンベルスロトレ	20分	ゆっくりとした動作で筋力トレーニングを行います。
	20名	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	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。
	20名	シェイプアップしたい方にオスズです。

## 調整系プログラム

教室名	時間/定員	内 容
健美操	60分	気功の要素を取り入れたゆっくりとした動作で、心身の
	20名	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	ストレッチや深層部の筋肉(インナーマッスル)を使う
	12名	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	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。
	20名	内臓の機能改善にも効果的です。
ストレッチ	20分	ゆっくりと全身をほぐすプログラムです。
	20名	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	アロマの香りに包まれながら、ストレッチを行います。
	20名	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。
リラクスポール	20分	ボールを使って全身をほぐします。
	12名	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	呼吸と共に身体を動かしながら、身体のかみや緊張をほぐしていきます。
	14名	心も一緒にリフレッシュしていきます。
体調整運動	45分	日常的に使う筋肉を調整し整えていきます。
	15名	衰えを感じはじめている方にオスズのレッスンです。
ラジオ体操	10分	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。
	20名	

# 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	アクアピクスの入門教室です。
	50名	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	簡単な動きを中心に水中運動を行います。
	50名	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	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。
	50名	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。
わくわくアクア	30分	水中運動が楽しくなってきた方におすすめです。
	50名	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	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。
	50名	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	どなたでもご参加いただける簡単なアクアピクスです。
	50名	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	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
	35名	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	水中ウォーキングの入門クラスです。
	30名	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。
水中フィットネス	30分	全身がスッキリするように、様々な水中運動を行います。
	30名	皆様が協力して楽しく運動しましょう。
クロール 平泳ぎ教室	30分	クロール・平泳ぎを中心にテーマを設け行っていきます。
	15名	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。
マスターズスイム	30分	30分間で1000m前後を泳ぎます。
	15名	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