

2021. 1/6 ~


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
11:00~(45分) 健身操 木下 (定員 5名)	11:00~(30分) エンジョイアクア 北風 (定員 12名)	11:15~(30分) コアシェイプ 吉野 (定員 5名)	11:00~(30分) わくわくアクア 井谷 (定員 12名)	11:00~(30分) ボディメイク 西原 (定員 5名)	11:00~(30分) かんたんアクア 溝端 (定員 12名)			NEW 11:00~(30分) からだリセット 近藤 (定員 5名)	11:00~(30分) リズムアクア 安原 (定員 12名)	11:15~(30分) かんたん宅トレ 吉野 (定員 5名)	NEW 11:00~(30分) ホリデーアクア 井谷 (定員 12名)	11:15~(45分) ゆがみ調整 エクササイズ 北口 (定員 5名)	
13:30~(45分) 筋コンディショニング 九鬼 (定員 5名)		変更			13:00~(30分) 体調整運動 田中 (定員 5名)				NEW 13:00~(30分) はじめてクロール 相馬 (定員 6名)				
	14:00~(30分) 初級アクア 谷口 (定員 12名)	14:00~(45分) 美姿勢運動 金谷 (定員 5名)						14:00~(30分) モビバンエクササイズ 溝端 (定員 5名)					
					NEW 16:00~(20分) ちよこっと筋トレ スタッフ (定員 5名)								
											NEW 17:40~(20分) ストレッチ スタッフ (定員 5名)	NEW 18:00~(30分) はじめてクロール 山薫 (定員 6名)	
		19:00~(45分) 体幹 コンディショニング 佐野 (定員 5名)	19:00~(45分) アクア & リラクゼーション 井谷 (定員 12名)					19:00~(45分) バランス コーディネーション 雨野 (定員 5名)					

日曜・祝日は
10時~17時

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

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	時間/定員	内 容
健身操	45分	ゆったりとした動きで体の機能を改善します。
	5名	体が疲れやすい方にオススメのプログラムです。
筋コンディショニング	45分	筋トレとストレッチをバランスよく行うプログラムです。
	5名	姿勢改善や基礎筋力の向上を目指します。
コアシェイプ	30分	体幹を意識したトレーニングを行います。
	5名	低強度の負荷で全身を鍛えます。
美姿勢運動	45分	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。
	5名	歪みを改善し、綺麗な姿勢を取り戻しましょう。
体幹 コンディショニング	45分	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。
	5名	しなやかで丈夫な体をつくりましょう。
ボディメイク	30分	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。
	5名	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	30分	日常的に使う筋肉を整えていきます。
	5名	衰えを感じはじめている方にオススメのレッスンです。
ちょこっと筋トレ	20分	腕立て伏せや腹筋等、自分の体重を負荷にしてトレーニングを行います。
	5名	男女どなたでもご参加いただけます。
からだリセット	30分	セルフケアコンディショニングを行うプログラムです。
	5名	癖や歪みを改善し、良い姿勢を取り戻すことを目的としています。
モビバン エクササイズ	30分	モビバンを手や足にかけて運動していきます。
	5名	肩甲骨周りやインナーマッスルをピンポイントでエクササイズしていきます。
バランス コーディネーション	45分	バランスカや体幹部を鍛えるトレーニングです。
	5名	簡単なトレーニングやエクササイズを行います。
かんたん宅トレ	30分	運動不足解消を目的とし比較的難易度の低いものでトレーニングを行います。
	5名	自宅でも試していただける内容のものを行うプログラムです。
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。
	5名	疲労の軽減や柔軟性を向上できます。
ゆがみ調整 エクササイズ	45分	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。
	5名	むくみや冷え性の改善などを行うクラスです。

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	時間/定員	内 容
エンジョイアクア	30分	どなたでもご参加いただける簡単なアクアビクスです。
	12名	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	30分	アクアビクスの入門教室です。
	12名	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	30分	水中運動が楽しくなってきた方におすすめです。
	12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	ゆっくりした動きで全身を動かします。
	12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。
かんたんアクア	30分	アクアビクスの入門教室です。
	12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	30分	簡単な動きを中心に水中運動を行います。
	12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。
はじめてクロール	30分	クロールを中心に行っていきます。
	6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。
ホリデーアクア	30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。
	12名	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。

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。