

2023. 9. 1~10. 31

# しぶき スタジオ・プールプログラム

月		火		水		木		金		土		日	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	スタジオ	プール
		10:50~(10分) ラジオ体操 (定員 12名)						10:50~(10分) ラジオ体操 (定員 12名)					
11:00~(45分) 健美操 木下 (定員 12名)	11:00~(30分) エンジョイアクア 北風 (定員 25名)	11:15~(30分) 脂肪燃焼サーキット 吉野 (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)			変更 11:30~(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) ゆがみ調整 エクササイズ 北口 (定員 12名)	
												変更 13:00~(30分) 体幹トレーニング (定員 12名)	
13:30~(60分) 走らない エアロ 九鬼 (定員 12名)	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~(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)	変更 14:00~(30分) アロマストレッチ (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)									15:00~(20分) ストレッチ (定員 12名)	
								15:30~(20分) リラックスボール (定員 12名)					
15:40~(20分) 自重トレーニング (定員 12名)								16:00~(20分) チューブトレーニング (定員 12名)					
17:30~(20分) ストレッチ (定員 12名)													
		18:00~(20分) ちよこつと筋トレ (定員 12名)											
		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)					

9月の日曜・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
- ... 初心者向けプログラム

# 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	気功の要素を取り入れたゆっくりとした動作で、心身の
		12名	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	少しステップに慣れてきた方が対象です。
		12名	ウォーキング中心のコンピネーションを行うクラスです。
自重トレーニング	月曜	20分	自体重負荷を使った筋力トレーニングを行います。
		112名	体幹トレーニングも取り入れ、姿勢の維持などにも効果的です。
ストレッチ	月曜・日曜	20分	ゆっくりと全身をほぐすプログラムです。
		12名	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	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。
		12名	
脂肪燃焼 サーキット	火曜	30分	エアロビクスのパートと筋トレパートを交互に行い、
		12名	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	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。
		12名	歪みを改善し、綺麗な姿勢を取り戻しましょう。
ちょこつと筋トレ	火曜	20分	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。
		12名	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	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。
		12名	しなやかで丈夫な体をつくりましょう。
チェアピクス	水曜	30分	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。
		12名	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	日常的に使う筋肉を整えていきます。
		12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。
リラックスボール	水曜	20分	ボールを使って全身をほぐします。
		12名	日常の姿勢や動きの癖からくる体の歪みを調整します。
ボールdeアロマ	金曜	20分	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。
		12名	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	エアロビクスが初めての方が対象です。
		12名	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	チューブを使ってトレーニングを行います。
		12名	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	踏み台昇降とダンベル体操を交互に行います。
		12名	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	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。
		12名	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。
アロマストレッチ	土曜	30分	アロマの香りに包まれながら、ストレッチを行います。
		12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。
ゆがみ調整 エクササイズ	日曜	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。
		12名	むくみや冷え性の改善などを行うクラスです。
体幹トレーニング	日曜	20分	深層部の筋肉(インナーマッスル)を使い、姿勢の改善を行います。
		12名	バランス感覚も鍛えることができます。

# 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	どなたでもご参加いただける簡単なアクアピクスです。
		25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	月曜	30分	アクアピクスの入門教室です。
		25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	火曜	30分	水中運動が楽しくなってきた方におすすめです。
		25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	火曜	30分	ゆっくりした動きで全身を動かします。
		25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	水曜	30分	アクアピクスの入門教室です。
		25名	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	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。
		25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。

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。

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。