

スタジオ・プール・ホットヨガ レッスンプログラム 2021.4月～

スタジオ・プール・ホットヨガ レッスンプログラム 2021.4月～																			
曜日	火			水			木			金			土			日			
9:30	スタジオ	プール	ホット(有料)	スタジオ	プール	ホット(有料)	スタジオ	プール	ホット(有料)	スタジオ	プール	ホット(有料)	スタジオ	プール	ホット(有料)	スタジオ	プール	ホット(有料)	
10:00	9:50~10:05 ﾗﾝﾞﾞ ｽﾀｼﾞｵ			9:50~10:05 ﾗﾝﾞﾞ ｽﾀｼﾞｵ			9:50~10:05 ﾗﾝﾞﾞ ｽﾀｼﾞｵ			9:50~10:05 ﾗﾝﾞﾞ ｽﾀｼﾞｵ			9:50~10:05 ﾗﾝﾞﾞ ｽﾀｼﾞｵ						
10:30	10:15~10:45 体幹トレーニング			10:30~11:15 らくらくエアロ	10:30~11:00 4泳法		10:15~10:45 みんなで筋トレ			10:20~11:20 ヨガ 石川			10:30~11:15 らくらくエアロ					11:00~11:30 ホットヨガ ﾊｰﾌ	
11:00	11:00~12:00 スッキリヨガ 吉川			11:30~12:30 自力整体 澤井	11:10~11:40 パタフライ		11:30~12:15 オリジナルレッスン			11:30~12:15 かんたんエアロ 谷			11:30~12:30 やさしい パワーヨガ 中家					11:00~12:00 ホットヨガ MIWA	
12:00				12:45~13:00 ﾗﾝﾞﾞ ｽﾀｼﾞｵ			12:45~13:00 ﾗﾝﾞﾞ ｽﾀｼﾞｵ			11:45~12:30 ステップ 木ノ元			11:45~12:45 ホットヨガ 石川					12:45~13:00 ﾗﾝﾞﾞ ｽﾀｼﾞｵ	11:45~12:15 ホットヨガ ﾊｰﾌ
13:00	13:05~13:20 ﾗﾝﾞﾞ ｽﾀｼﾞｵ		13:00~13:30 ホットヨガ 石川	13:10~13:30 ストレッチボール			13:15~14:15 ヨガ 佐々木			13:05~13:20 ﾗﾝﾞﾞ ｽﾀｼﾞｵ			13:15~14:00 ZUMBA 佐々木					13:05~13:20 ﾗﾝﾞﾞ ｽﾀｼﾞｵ	
14:00	13:30~15:00 太極拳 太極拳協会		男女OK!		13:45~14:15 アクア30 桶谷		男女OK!			13:30~14:15 ピラティス REIKO			14:05~14:35 膝痛・腰痛予防 ウォーク					13:30~14:15 ZUMBA Tomoko	14:30~15:00 ホットヨガ ﾊｰﾌ
15:00							14:45~15:30 ZUMBA 木ノ元			14:45~15:30 ZUMBA 木ノ元			14:15~15:15 ヨガ 森永					14:30~15:30 ホットヨガ 佐々木	14:45~15:45 パワーヨガ 中家
16:00	15:15~16:00 ZUMBA 佐々木						15:45~16:15 体幹トレーニング			15:45~16:15 体幹トレーニング			15:25~15:55 体幹トレーニング					15:45~16:00 ホットヨガ 佐々木	16:00~17:00 オリジナルエアロ 中家
18:00																			
19:00																			
20:00	19:20~20:05 パワーヨガ 中家	19:20~20:05 4泳法 桶谷		19:45~20:05 ストレッチ			19:45~20:05 ストレッチ			19:30~20:00 体幹トレーニング			20:15~20:45 ホットヨガ ﾊｰﾌ						
21:00	20:20~21:05 ランランエアロ 中家	20:15~21:00 フィンスイム 桶谷		20:20~21:10 ZUMBA50 木村			20:20~21:10 ZUMBA50 成尾			20:10~21:10 ヨガ 佐々木			20:15~21:15 ホットヨガ 新部						
22:00							男女OK!						男女OK!						

～アクアピクスについて～
水 13:45~14:15
(9人以上 2レーン使用)

<お知らせ>
朝、昼のホットヨガ、男性も参加可能になりました。
スタジオレンタルしております。詳しくは、フロントまで!

-----スタジオプログラム-----

エアロビクスエクササイズ

レッスン名	時間	クラス内容	運動の強さ
かんたんエアロ	45分	エアロビクスの基本動作を中心とし、基本ステップを組み合わせるクラスです。	☆~☆☆
らくらくエアロ	45分	基本ステップを中心に、シンプルな動きを音楽に合わせて楽しく動くクラスです。	☆~☆☆
ランランエアロ	45分	楽しい音楽に合わせて基本ステップを組み合わせる動き、ジャンプ、ジョギングを少し取り入れたクラスです。	☆☆~☆☆☆
オリジナルエアロ	60分	インストラクターの個性を活かし、様々な内容のプログラムを行うクラスです。	☆☆☆☆

ステップエクササイズ

ステップ45	45分	ステップ台を使って昇り降りをし、心肺持久力を高めるクラスです。	☆☆~☆☆☆
--------	-----	---------------------------------	--------

ダンス

ZUMBA	45分 50分	ラテン系を中心としたダンスとフィットネスエクササイズを融合させたものです。	☆☆~☆☆☆
-------	------------	---------------------------------------	--------

筋コンディショニング

レッスン名	時間	クラス内容	運動の強さ
体幹トレーニング	30分	普段使いにくい胴体回りの筋肉を使うので、代謝も良くなりダイエットにも効果的です。	😊
みんなで筋トレ	30分	正しいフォームで簡単な筋肉トレーニングを行います。代謝UP、健康な身体作りを目的としたクラスです。	😊
オリジナルレッスン	20分	バランスボール、ストレッチポール等、週替わりでレッスンします。	😊

身体調整プログラム

レッスン名	時間	クラス内容	運動の強さ
ヨガ	60分	心身ともに鍛錬し、自然治癒力を高めます。	☆~☆☆
パワーヨガ	45分 60分	筋力、柔軟性、バランス感覚を向上させ、バランスのとれた身体を作ります。	☆~☆☆
ピラティス	45分	何をするにも大切になる体の中心部。体幹部（コア）を中心に鍛えるレッスンです。	☆☆
太極拳	90分	太極拳の基本の動きを習得していくクラスです。	☆☆
自力整体	60分	筋肉や神経の緊張をほぐし、姿勢の矯正を行い、日常生活での不快感を取り除くクラスです。	😊
ストレッチポール	20分	円柱状のポールに乗ったり、転がしたりして背部全体の歪みを緩和し、血行を促進します。	😊
ラジオ体操&ストレッチ	15分	みんなでストレッチを行い、その後ラジオ体操を行います。	😊

-----プールプログラム-----

アクアエクササイズ（水の中で動きますので腰や膝への負担が軽くなります。）

レッスン名	時間	クラス内容	運動の強さ
アクアウォーク	30分	水の抵抗を使って、手足を動かし、全身運動を行うクラスです。	☆~☆☆
アクア30	30分	水の中で音楽に合わせて動き、全身の脂肪燃焼を行うクラスです。	☆~☆☆

泳法レッスン

レッスン名	時間	クラス内容	運動の強さ
バタフライ	30分	身体の使い方、キック動作、コンビネーションを中心に18mを完泳することを目指すクラスです。	☆☆
4泳法	30分 45分	4つの泳法を練習していきます。 ※18m以上の泳力をお持ちの方	☆☆☆
フィンスイム	45分	フィンを使い、長い距離を練習します。 ※18m以上の泳力をお持ちの方	☆☆☆☆

-----ホットヨガプログラム-----

※以下のレッスンは有料となります。

レッスン名	時間	クラス内容	運動の強さ
ホットヨガ	60分	基本的なポーズを行います。 デトックス（解毒）作用で美肌効果に最適です。	☆~☆☆

《 プログラムの参加へのご注意 》

- ※レッスン開始後の入室、途中退場は危険ですのでご遠慮ください。
- ※運動の強さは目安です。安全に運動していただくため、体力にあったレッスンにご参加ください。
- ※体調が優れない場合は無理をせず、担当のインストラクターにご相談ください。
- ※祝日のプログラムは、18:30までのプログラムとなります。館内掲示をご覧ください。
- ※クラスの内容、担当インストラクターが変更、休講する場合がございます。
- ※ジム、プールのご利用は、閉館時間の30分前までとなります。

《 プールご利用のお客様へ 》

- ※混雑時のフィンのご使用はお控えください。