

スタジオプログラム と スイミングプログラム (2025年4月～)

時間	日	月	火	水	木	金	土
10:00	水中アクアビクス60 10:00～11:00 米田	フィットネス10:00時より営業 ※日曜の「水中アクアビクス60」の参加者は 9:30 から更衣室を利用できます。					
11:00		ズンバ60 10:30～11:30 武岡★★(シューズ)	ローインパクト60 10:30～11:30 田生★★(シューズ)	かんたんエアロ60 10:30～11:30 田生★★(シューズ)	かんたんステップ60 10:30～11:30 高岩★★(シューズ)	健康体操&ストレッチ60 10:30～11:30 高岩★(シューズ)	カポエイラ60 10:30～11:30 南城★★
12:00		ダンベル体操60 12:00～13:00 丸山★★(シューズ)	水中ミットウォーク40 11:50～12:30 田生	ピラティス60 11:45～12:45 武岡★	ヨガ60 12:00～13:00 丸山★		ヨガ60 12:00～13:00 丸山★
13:00						水中ウォーキング60 13:00～14:00 田生	
14:00			リカゼーションストレッチ60 13:30～14:30 坪井★	自彊術60 13:30～14:30 松本★ 4週目 木村R			
15:00	ストレッチ&ボルドブラ60 14:30～15:30 清水★★		アロハフラ60 14:45～15:45 坪井★		ストレッチ50 15:00～15:50 坪井★		
16:00	リラックスヨガ60 15:40～16:40 清水★				ボクササイズ50 16:00～16:50 坪井★★(シューズ)		
18:00	日曜 18時 退館						
19:00		リフレッシュボディメイク60 18:30～19:30 武岡★	ボディコンディショニング60 19:00～20:00 田中★★★(シューズ)	ピラティス60 18:30～19:30 武岡★			
20:00		ズンバ45 19:40～20:25 武岡★★(シューズ)		ボルドブラ45 19:40～20:25 武岡★★		健康整体体操60 19:10～20:10 高岩★(シューズ)	
21:00	ジムでのご利用終了時間は 退館時間の 30分前 月～金曜 21:30、土曜 21:00、日曜 17:30まで						水中アクアビクス40 20:30～21:10 高岩
22:00	平日 22時 退館						土曜 21時30分退館

●(シューズ)の表示は室内履きが必要です。
●各プログラムは開始から10分を越えるとご入場できません。

実線はスタジオでのプログラムです。 破線はプールでのプログラムです。

弱	★	中	★★
中弱	★★	強	★★★

●プログラムの変更、臨時休館等はHPや館内掲示で随時お知らせします。
●ジムでマシントレーニングをする方は室内シューズ着用の上ご利用ください。

メインプールご利用時間 と スイミングプログラム (2024年10月～)

時間	日	月	火	水	木	金	土
10:00	指定 水中アクアビクス60 10:00～11:00	指定	指定 10:10～10:30	指定	指定	指定	
11:00	10:00～11:00	10:10～12:00	12:00～	10:10～12:00	10:10～12:15	指定	
12:00		全コース 12:00～13:00	指定 水中ミットウォーク40 11:50～12:30	全コース 12:00～13:00		指定 10:10～14:00	指定 11:00～14:30
13:00		指定 13:00～14:30	全コース 12:30～14:30	指定 13:00～14:30	全コース 12:15～14:30	水中ウォーキング60 13:00～14:00	
14:00						全コース 14:00～14:30	
15:00	指定 14:30～17:00						
16:00							
18:00	日曜 18時 退館						
19:00	ご利用終了時間は退館時間の30分前までになります。 月～金曜 21:30 土曜 21:00 日曜 17:30まで (退館時間 月～金曜: 22時、土曜: 21時30分、日曜: 18時)						指定 18:50～21:00
20:00							
21:00		指定 20:20～21:30	指定 20:20～21:30	指定 マスターインターバル 20:20～21:30	指定 20:20～21:30	指定 水中アクアビクス40 20:30～21:10	土曜 21時30分退館
22:00	平日 22時 退館						

スタジオプログラム内容

(★の数が多いほど運動強度が高くなります)

クラス	強度	履物	内 容
ストレッチ50	★		トレーニングの効果を高めるためにもストレッチは欠かせません。 また、全身疲労筋肉痛の解消にもなります。
リフレッシュ ボディーメイク60	★		ストレッチ、バランス、筋力トレーニングでリフレッシュ！ 健康的な体作りをしましょう。
リラクゼーション ストレッチ60	★		コリをほぐして、心身のリフレッシュ。アクティブストレッチで全身を温めた後、 マットを使ってさらにじっくりとゆるめてのばしていく、調整系のクラスです。
健康体操& ストレッチ60	★		ダンベル・タオル・チューブなどいろいろな道具を使いながら ストレッチも入れて体力&健康UP！
アロハフラ60	★		ハワイアンゆったりとした踊りです。背すじを伸ばして膝を軽くまげて、 ステップをふむので全身運動になります。リラックスしてアロハの心を楽しみましょう。
ヨガ60	★		ゆったりとした動きと瞑想により、心も体もリラックス・リフレッシュされます。
リラックスヨガ60	★		呼吸を大事にしなが、ポーズをゆっくりと行います。全身の巡りを良くし、 心と体をリラックスさせていくクラスです。
自彊術60	★		あんま、マッサージの手法を取り入れ、特別な呼吸法により 血液の状態を良くし、自律神経の安定を促進させます。
健康整体体操60	★		青竹踏みで血流を良くしたり、チューブ、ダンベルで アンチエイジングを目指してトレーニングもします！！
ピラティス60	★		胸式呼吸と共に流れるように丁寧に。背骨やインナーマッスルに注目しやさしいもの、 ちょっとだけ頑張るものも取り入れます。健康的でバランスの取れた体を目指します。
ダンベル体操60	★ ★		軽いウェイトとチューブを使って全身バランスよく動かしますので 体の引き締めや肩こり、腰痛防止に役立ちます。
かんたんエアロ60	★ ★		2カ月同じ曲、動きで1曲エアロビクスダンスを行います。 ダンス的な要素もあるので楽しく身体を動かせます。
かんたんステップ60	★ ★		ステップ台を使用します。台の昇り降りを中心に色々なステップの バリエーションを楽しみながら、脂肪燃焼、体力UPを目指しましょう！
カポエイラ60	★ ★		ブラジルの格闘舞踊「カポエイラ」のステップやキックなどを楽しみながら、 ストレス発散、脂肪燃焼、腹筋の引締めヒップアップ等の効果を感じる事ができます。 男性も女性も楽しめますので、みんなでカポエイラを楽しみましょう！
ボルドブラ45	★ ★		バレエやダンスのようにしなやかに動きながら、 全身の筋肉をバランスよく鍛えます。シンプルにゆっくり動きます。
ストレッチ& ボルドブラ60	★ ★		バレエのようなしなやかな動きで、柔軟性や体幹の安定、美しい姿勢を目指します。 まずは音楽に合わせて楽しく動いてみましょう。
ローインパクト60	★ ★		シンプルな動きで構成されたクラスです。
ボクササイズ50	★ ★		音楽に合わせてパンチを打つエクササイズです。身もココロもスッキリ！
ズンバ 45・60	★ ★		ラテン系の音楽に合わせて、簡単でシンプルな振り付けを楽しみ ストレス解消をしていきましょう。
ボディ コンディショニング60	★ ★ ★		50%脂肪燃焼、50%筋コンディショニングで、全身をくまなく動かします。

アロハフラが初めての方へ
衣装のバウスカートがない方は
インストラクターが
お貸しします！

スイミングプログラム内容

◎水中ウォーキング

バリエーション豊かな水中歩行や水中でのリラクゼーション等を行います。水に潜ることなく運動ができます。

◎マスターインターバル (定員 5名)

上級者向けのクラスでいろいろなバリエーションのインターバル練習を取り入れたレベルアップクラスです。

◎アクアビクス

水中でのエアロビクスです。体の負担が軽く体力と心肺機能の向上が無理なくできます。

