



## ◇フィットネスプログラム◇

※感染症の状況によっては、会場・定員等が変更、もしくは休講する場合がございます。予めご了承ください。

### すぼすたプログラム

すぼすた会員限定のプログラム。

	プログラム名	時間	強度	プログラム内容	定員	シューズ
月	ヨガブレイク	50分	☆	ヨガの深い呼吸でいつもと違った月曜日の午後をブレイクヨガでエネルギーチャージ！	15名	なし
	ストレッチヨガ I	50分	☆	日常では動かさない筋肉にアプローチしたり、体をじっくりストレッチするクラスです！	15名	なし
火	ズンバ S P	50分	☆☆☆	運動強度の高い曲を中心に選曲。カロリーをたくさん消費し、発散したい方向けのクラスです。	15名	あり
水	ヨガフィット	50分	☆☆☆	ヨガのポーズを流れるように組み合わせ、有酸素効果も得ながらリフレッシュ！	15名	なし
木	バレトン S P	50分	☆☆☆	テーマを決めて、バレトンのエクササイズを行ないたい体に近づけていくクラスです	15名	なし
	キックボクシングエクササイズ	50分	☆☆☆	キックボクシングでスタミナアップ・シェイプアップ！	15名	あり
金	モーニングピラティス	50分	☆	背骨をきれいに配列させることに焦点をおき、朝からスッキリ快適に！！	15名	なし
	ステップエクササイズ	50分	☆☆	ステップ台を使ってのエクササイズ、有酸素運動です！	15名	あり
	リフレッシュヨガ	50分	☆	ヨガの深い呼吸で心も体もリフレッシュ！	15名	なし
	ベリーダンスエクササイズ	50分	☆☆	骨盤回りを動かして下半身をシェイプアップ！	15名	なし
	ナイトヨガ	40分	☆	ゆるいポーズで就寝前のリラックスと明日に向けての再生を促すヨガクラス！	15名	なし
土	姿勢改善ピラティス	50分	☆	体の芯の筋力アップでしなやかで均整のとれたボディラインを目指します！	15名	なし
日	ソフトモーニングヨガ	35分	☆	日曜日の朝だから早起き！一日をスッキリ快適に、たっぷりと呼吸をしてほぐしていきましょう。	15名	なし
	モーニングヨガ	50分	☆	心地よい太陽礼拝ポーズを取り入れながら、程よいエネルギーを生み出し、無理なくアーサナ（ポーズ）と向き合っていきます。充実した日曜日を過ごしたい方にオススメ！	15名	なし
	かんたんエアロビクス	60分	☆☆	シンプルな動作で気持ちよく汗をかく有酸素系エクササイズプログラムです。	15名	あり

### 週間プログラム

すぼすた会員以外での参加できるプログラムです。

	プログラム名	時間	強度	プログラム内容	定員	シューズ
月	リズムエクササイズ I	50分	☆☆	ダンス要素を取り入れ、肩や骨盤を立体的に動かして、深層の筋肉を使うことができます。音楽に合わせて、楽しく脂肪燃焼しましょう！	18名	あり
火	かんたんストレッチ	50分	☆	全身ストレッチ！（ストレッチ、リラクゼーション、健康体操、足裏マッサージ）	25名	なし
	かんたんピラティス	50分	☆	若々しい・美しい身体に！ピラティス（ボール、ステッキなど）・リラクゼーション	25名	なし
	ボディシェイプアップ	40分	☆☆	全身の筋力バランスを整えながら、楽しく身体を動かそう！有酸素運動・体幹エクササイズ・サーフィットトレーニング・リラックス法	15名	あり
水	リズムエクササイズ II	50分	☆☆	ダンス要素を取り入れ、肩や骨盤を立体的に動かして、深層の筋肉を使うことができます。音楽に合わせて、楽しく脂肪燃焼しましょう！	15名	下記・参照
	第1週目：集会室C(4階) あり / 第2週目：剣道場(2階) なし / 第3週目：柔道場(2階) なし / 第4週目：剣道場(2階) なし					
木	ヘルシーボディ	50分	☆	体力・健康・美容を維持！（健康・美容体操、リズム運動、姿勢矯正、ストレッチ）	25名	なし
	はつらつ体操	50分	☆	転倒予防・姿勢矯正！（健康体操、足裏マッサージ、ストレッチ、リラクゼーション）	15名	なし
土	リフレッシュ体操	60分	☆☆☆	体力・運動能力向上！（ウォーキング、ランニング、エアロビクス、サーフィットなど）	18名	あり

### 誰でもプログラム

すぼすた会員以外での参加できるプログラムです。今後、会員限定にプログラムに変更する場合があります。

	プログラム名	時間	強度	プログラム内容	定員	シューズ
月	ビューティ体操	45分	☆	体力・健康・美容を維持！（健康・美容体操、リズム運動、姿勢矯正、ストレッチ）	25名	なし
	ダンスエクササイズ	50分	☆☆	ダンスの要素を組み込んだエクササイズプログラム。	15名	あり
	整いストレッチ	40分	☆	基本的なストレッチ運動を身に着けることができます。スッキリ、整えてみませんか？	15名	あり
火	ストレッチヨガ II	50分	☆	ストレッチングを組み入れることで、筋肉への意識の集中を高めて無理なく行うヨガです！	25名	なし
水	期間限定 エアロビクス	50分	☆	有酸素系のエクササイズプログラム。はじめての方におすすめです。	15名	あり
	21日	50分	☆	基本的なストレッチ運動を身に着けることができます。スッキリしてみませんか？	15名	なし
	コンディショニングヨガ	50分	☆	ヨガのポーズや呼吸法を丁寧に行い心身を整えます。	15名	なし
	ズンバ・バレトン ※週替わり	40分	☆☆	世界の色々なダンスで楽しくシェイプアップ！	15名	下記・参照
				ヨガとバレエとエアロビクスを融合したプログラム		
	第1週目：集会室C(4階) あり / 第2週目：剣道場(2階) なし / 第3週目：柔道場(2階) なし / 第4週目：剣道場(2階) なし					
木	ほぐしヨガ	50分	☆	カラダをほぐしながら効果的なストレッチを体験してみませんか？	15名	なし
金	ソフトヨガ	50分	☆	たっぷりと呼吸をしながら身体全体をゆっくりほぐしていきましょう。	15名	なし
土	マイセルフボディケア	50分	☆	静と動のストレッチやセルフマッサージを行い、体幹を意識したボディバランスを整える。	20名	なし

### スタディプログラム

すぼすた会員限定プログラム。『カラダ』のコンディショニングを中心としたプログラム。

	プログラム名	時間	強度	プログラム内容	定員	シューズ
火	カラダリセット	60分	☆	【11月のテーマ】O脚を改善しよう	15名	あり
水	カラダのトリセツ	60分	☆	【11月のテーマ】骨盤まわりの筋肉ほぐし	15名	あり

### ★フィットネスプログラム★

- 整理券は、各プログラム開始【30分前～10分後】まで、1階カウンターにて配布します。定員数設定あります。
- 入場券は、各担当プログラム講師へお渡しください。

## ◇プールプログラム◇

※感染症の状況によっては、会場・定員等が変更、もしくは休講する場合がございます。予めご了承ください。

### すぼすたプログラム

すぼすた会員限定のプログラム。

	プログラム名	曜日 / 開始時間	時間	強度	プログラム内容	定員
月	4泳法《中級》	月曜 / 15:00～	50分	☆☆	平泳ぎ・背泳ぎが25m泳げる人向けのクラス	10名
	変更千レイに泳ごう背泳ぎ	月曜 / 18:00～	50分	☆	12.5m以上泳げる人向けのクラスです。背泳ぎを綺麗に泳ぎたい方向け。	10名
火	変更千レイに泳ごう平泳ぎ	火曜 / 15:00～	50分	☆☆	12.5m以上泳げる人向けのクラスです。平泳ぎを綺麗に泳ぎたい方向け。	10名
	4泳法《上級》	水曜 / 15:00～	50分	☆☆☆	泳法が25m泳げる人向けのクラス	10名
金	4泳法《基礎》	金曜 / 15:00～	50分	☆	25mが泳げる人が他の種目にもチャレンジするためのクラス	10名

### 週間プログラム

すぼすた会員以外での参加できるプログラムです。

	プログラム名	曜日 / 開始時間	時間	強度	プログラム内容	定員
土	水中エクササイズ	土曜 / 14:00～	45分	☆	陸上ではきつい運動も皆さんと音楽に合わせて楽しくレッスン♪ ボクササイズを取り入れた水中エクササイズでお腹・腕をシェイプアップ	20名

「水中エクササイズ」定員20名以上の場合、当日、開始30分前にプールサイドにて抽選させていただきます。

### 誰でもプログラム

すぼすた会員以外での参加できるプログラムです。今後、会員限定にプログラムに変更する場合があります。

	プログラム名	曜日 / 開始時間	時間	強度	プログラム内容	定員
火	アクアウォーキング	火曜 / 18:00～	50分	☆	水中で自分に合った負荷で行う水中運動プログラム。水に顔をつけません。 水の特性「浮力・水圧・水温・抵抗」を使って運動をしましょう！	15名
木	テクニックスキルアップ	木曜 / 18:00～	50分	☆☆	各種目に必要なテクニックドリルを中心に練習するクラス。	10名

### 個人開放プログラム

すぼすた会員以外での参加できるプログラムです。今後、会員限定にプログラムに変更する場合があります。

	プログラム名	曜日 / 開始時間	時間	強度	プログラム内容	定員
初心者水泳指導 ①	火曜	13:00～ / 14:00～	50分	☆	①15歳以上の方を対象に25m泳げない方の基礎指導を行います。 ②小学生を対象に50m（種目：クロール・平泳ぎ）で泳げる、水中ジャンプ移動ができるかのチェックを行い、合格すると1人で遊泳が可能となります。※各時間の開始時間より10分程度で行います。	10名
	水曜	19:00～ / 20:00～</				