

★フィットネスプログラム★

※会場・定員等が変更する場合がございます。予めご了承ください。

週間プログラム	会員限定プログラム	スタディプログラム
---------	-----------	-----------

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					9:10~9:45 ソフトモーニングヨガ ※10/17・31は多目的室 雨宮/集会室C 休講日:10/24	
10:00~10:50 リズムエクササイズⅠ 鳥羽/多目的室 休講日:10/18	10:00~10:50 かんたんストレッチ 雨宮/剣道場	10:00~10:50 ヘルシート操 鳥羽/柔道場	10:40~11:30 モーニングピラティス 幾橋/多目的室	10:00~10:50 姿勢改善ピラティス 山村/集会室C	10:00~10:50 モーニングヨガ ※10/17・31は多目的室 雨宮/集会室C 休講日:10/24	
					11:05~12:05 かんたんエアロビクス ※10/17・31は多目的室 雨宮/集会室C 休講日:10/24	
14:00~14:50 ヨガブレイク 明日美/多目的室 休講日:10/18	14:30~15:20 かんたんピラティス 北川/剣道場	14:30~15:20 ヨガフィット カラダリセット (スタディプログラム) 友野/多目的室 (古川/第1多目的ルーム)	14:30~15:20 はつらつ体操 中土/多目的室	14:30~15:20 ステップエクササイズ 久保田/多目的室	14:15~15:15 リフレッシュ体操 山本/集会室C	
18:50~19:40 ベリーダンスエクササイズⅡ 金/多目的室 休講日:10/18	18:00~18:50 ズンバSP 高田/集会室C	18:20~19:10 リズムエクササイズⅡ 高田/隔週開催・週替り	18:00~18:50 バレトンSP 高田/多目的室	18:00~18:50 ベリーダンスエクササイズⅠ 金/多目的室		講師変更となります
	19:10~20:00 ボディシェイプアップ 高田/集会室C 休講日:10/5・19	19:40~20:40 カラダリセット (スタディプログラム) (古川/第1多目的ルーム)	19:20~20:00 ズンバ[第1・3・5] バレトン[第2・4] 誰でも参加可能! 高田/隔週開催・週替り	キックボクシングエクササイズ は講師都合により 休講となります	19:10~20:00 ナイトヨガ 阪本/多目的室	

★プール プログラム★

すぽすた会員プログラム・週間プログラム

2021年10月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				12:00~12:50 初心者指導 (小学生検定)	12:00~12:50 初心者指導 (小学生検定)	
				13:00~13:50 初心者指導 (小学生検定)	13:00~13:50 初心者指導 (小学生検定)	休講日:10/17
				14:00~14:50 初心者指導 (小学生検定)	14:00~14:50 初心者指導 (小学生検定)	休講日:10/17
			15:00~15:50 4泳法《中級》 (深田) 休講日:10/18	15:00~15:50 4泳法《基礎》 (五十嵐)	15:00~15:50 4泳法《上級》 (櫻田) 16:00~16:50 初心者指導 (小学生検定)	15:00~15:50 初心者指導 (小学生検定)
						休講日:10/17
						16:00~16:50 初心者指導 (小学生検定)
						休講日:10/17

※プールプログラムは、プールの利用制限人数の中でのレッスンとなります。
レッスン参加人数が少なくて、プール利用人数次第では参加ができないこともあります。
ご理解とご協力ををお願い致します。

水中エクササイズの整理券は14:30よりプール監視室前にて配布いたします。

プログラム		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、肩や骨盤も立体的に動かすことにより、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
	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
	ベリーダンスクササイズⅡ	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
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)	20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、スティックなど)・リラクゼーション	20名	なし
	ズンバSP	50分	☆☆☆	運動強度の高い曲を中心に選曲します。よりたくさんのカロリーを消費し、発散したい方向けのクラスです。	15名	あり
	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・サーキットトレーニング・リラックス法	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
	リズムエクササイズⅡ	50分	☆☆	ダンス要素を取り入れ、肩や骨盤も立体的に動かすことにより、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	第1週目:卓球場 あり 第2週目:剣道場 なし 第3週目:集会室C あり 第4週目:剣道場 なし
	ズンバ	40分	☆☆	世界の色々なダンスで楽しくシェイプアップ！	15名	
	バレトン	40分	☆☆	ヨガとバレエとエアロビクスを融合したプログラム	15名	
木	ヘルシート操	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)	20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
	バレトンSP	50分	☆☆☆	テーマを決めて、バレトンのエクササイズを行い、なりたい体に近づけていくクラスで	15名	なし
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
	ベリーダンスクササイズⅠ	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
	リフレッシュ体操	60分	☆☆☆	ファットバーニング！インターパルサーフィットトレーニング	15名	あり
日	ソフトモーニングヨガ	35分	☆	日曜日の朝だからこそ早起きを！一日をスッキリ快適に過ごせるよう、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、無理なアーサナ(ポーズ)と向き合っています。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

プログラム	時間	強度	プログラム内容	定員
スイミングプログラム	月(15:00~)4泳法《中級》	50分	☆☆	平泳ぎ・背泳ぎが25m泳げる人向けのクラス
	水(15:00~)4泳法《基礎》	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
	金(15:00~)4泳法《上級》	50分	☆☆☆	4泳法が25m泳げる人向けのクラス
エクササイズプログラム	土(15:00~)水中エクササイズ(週間)	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

6コース・初心者水泳指導について
対象者: 16歳以上(高校生以上)の健康な方
内容: 25m泳げない方の基礎基本
参加料: 利用者であれば無料
※開始から10分で受講者がいない場合は休講となります。

小学生泳力検定について
初心者水泳指導の時間帯に行います。
内容: 50m基本的な泳ぎ(クロール・平泳ぎ)で泳げる、水中ジャンプで移動ができる
認定者: スポーツセンターブール指導員
検定合格の場合、1人で遊泳可。不合格の場合、1コースのみ保護者のマンツーマンでの遊泳可。

★フィットネスプログラム★

- ・参加券は、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
- ・入場券は、担当プログラムインストラクターへお渡しください。

※土曜日の15:00～15:45水中エクササイズ実施中は1コースウォーキングコースは利用できません。
※多目的のプログラムは、廊下及び4階ランニングコースを使用する場合があります。

★プールプログラム★

- ・プログラム開始【10分前】には水着に着替え、スイムキャップ、ゴーグルをご持参の上プールサイド(教室開催場所)までお越しください。

※土曜日の15:00～15:45水中エクササイズ実施中は1コースウォーキングコースは利用できません。