

# ★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・誰でもプログラム 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 ※9日のみ多目的室 雨宮/集会室C 休講日:1/2
10:00~10:50 リズム エクササイズ I 鳥羽/多目的室 休講日:1/3・10・17	10:00~10:50 かんたん ストレッチ 雨宮/剣道場 休講日:1/18		10:00~10:50 ヘルシー体操 鳥羽/柔道場 休講日:1/20	10:40~11:30 モーニングピラティス 福田/多目的室 休講日:1/21	10:00~10:50 姿勢改善ピラティス 山村/集会室C 休講日:1/1	10:00~10:50 モーニングヨガ ※9日のみ多目的室 雨宮/集会室C 休講日:1/2
						11:05~12:05 かんたんエアロピクス ※9日のみ多目的室 雨宮/集会室C 休講日:1/2
14:00~14:50 ヨガブレイク 明日美/多目的室 休講日:1/3・10・17	14:30~15:20 かんたん ピラティス 北川/剣道場 休講日:1/18	14:30~15:20 ヨガフィット 友野/多目的室 休講日:1/19	16:00~17:00 カラダリセット (スタディプログラム) 中土/多目的室 休講日:1/12・19	14:30~15:20 はつらつ体操 中土/多目的室 休講日:1/20	14:30~15:20 ステップエクササイズ 久保田/多目的室 休講日:1/21	14:15~15:15 リフレッシュ体操 川村/集会室C 休講日:1/1・29
18:50~19:40 ベリーダンス エクササイズ II 金/第2多目的ルーム 休講日:1/3・10・17	18:30~19:20 ズンバSP 高田/多目的 休講日:1/18	18:30~19:20 リズムエクササイズ II 高田/隔週開催・週替り 休講日:1/19	18:30~19:20 バレトンSP 高田/多目的室 休講日:1/20	18:50~19:40 ベリーダンス エクササイズ I 金/多目的室 休講日:1/21	15:30~16:15 マイセルフボディケア 川村/集会室C 休講日:1/1・29	29日のみ休講 特別プログラム 山本IR【ファットバーニング】
	19:40~20:30 ボディ シェイプアップ 高田/多目的 休講日:1/18	19:40~20:40 カラダリセット (スタディプログラム) 高田/第1多目的ルーム 休講日:1/4・18	19:40~20:20 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 休講日:1/19	19:40~20:30 キックボクシング エクササイズ 川村/多目的室 休講日:1/20	20:00~20:40 ナイトヨガ 阪本/多目的室 休講日:1/21	

会場が集会室C以外で  
開催される場合、  
定員は【15名】までとなります  
ので

29日のみ休講  
特別プログラム  
山本IR【ファットバーニング】

# ★プール プログラム★

## すばすた会員プログラム・週間プログラム

週間プログラム・誰でもプログラム 会員限定プログラム

2022年1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) 休講日:1/1
						12:00~12:50 初心者指導 (小学生検定) 休講日:1/2・16
	13:00~13:50 初心者指導 (小学生検定) 休講日:1/18		13:00~13:50 初心者指導 (小学生検定) 休講日:1/20			13:00~13:50 初心者指導 (小学生検定) 休講日:1/1
	14:00~14:50 初心者指導 (小学生検定) 休講日:1/18		14:00~14:50 初心者指導 (小学生検定) 休講日:1/20			13:00~13:50 初心者指導 (小学生検定) 休講日:1/2・16
15:00~15:50 4泳法《中級》 (深田) 休講日:1/3・10・17		15:00~15:50 4泳法《基礎》 (五十嵐) 休講日:1/19		15:00~15:50 4泳法《上級》 (櫻田) 休講日:1/21	15:00~15:50 初心者指導 (小学生検定) 休講日:1/1	15:00~15:50 初心者指導 (小学生検定) 休講日:1/1
					16:00~16:50 初心者指導 (小学生検定) 休講日:1/1	16:00~16:50 初心者指導 (小学生検定) 休講日:1/2・16
						16:00~16:50 初心者指導 (小学生検定) 休講日:1/2・16
	18:00~18:50 初心者指導 (小学生検定) 休講日:1/18	18:00~18:50 初心者指導 (小学生検定) 休講日:1/19		18:00~18:50 初心者指導 (小学生検定) 休講日:1/21		
	19:00~19:50 初心者指導 (小学生検定) 休講日:1/18	19:00~19:50 初心者指導 (小学生検定) 休講日:1/19	19:00~19:50 週替わり (木村) 休講日:1/20	19:00~19:50 初心者指導 (小学生検定) 休講日:1/21		

週替わりプログラム【木曜19:00~】  
1週・3週 (奇数週)  
テクニックスキルアップ  
→スイム系プログラム  
2週・4週 (偶数週)  
アクアウォーキング

エクササイズプログラムの整理券は開始時  
間の30分前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
	ベリーダンスエクササイズ 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者し、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・リラクセス法	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:休館日 休講 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ピクスを融合したプログラム	15名	
木	ヘルシー体操	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	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
	ベリーダンスエクササイズ 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クセ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 ☆☆☆	体力・運動能力向上!(ウォーキング、ランニング、エアロピクス、サーキットなど)	18名	あり
	マイセルフボディケア	45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	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
	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です!	15名	なし
	かんたんエアロピクス	60分 ☆☆	シンプルな動作で気持ちよく汗をかき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・青泳ぎが25m泳げる人向けのクラス	10名
	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	10名
	木(19:00~)	テクニックスキルアップ	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。(隔週)	10名
	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	10名
エクササイズ プログラム	木(19:00~)	アクアウォーキング	45分 ☆	水中で自分に合った負荷で行う水中運動プログラム。 顔を水につけることはありません。 水の特性「浮力・水圧・水温・抵抗」を使って運動をしましょう!	10名
	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	15名

**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: スポーツセンタープール指導員  
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。

★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。