

## ◆フィットネスプログラム◆

**すぽすたプログラム** すぽすた会員限定のプログラム。

週間プログラム すばすた会員以外でも参加できるプログラムです。

**誰でもプログラム** すばすた会員以外でも参加できるプログラムです。

スタディプログラム すばすた会員限定プログラム。『カラダ』のコンディションを整えることを中心としたプログラム

#### [R7・7月～9月スケジュール]

◇プールプログラム◇

すぼすたプログラム すぼすた会員限定のプログラム

**週間プログラム** すばすた会員以外でも参加できるプログラムです

**誰でもプログラム** すぽすた会員以外でも参加できるプログラムです

**個人開放プログラム** 初心者の方対象のプログラム。個人利用(プール)の利用料金で参加できます。

[R7・7月～9月スケジュール]

2025/6/7更新

2025/6/7更新

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
講師 休講日						10:00~10:50 phinsim	10:00~10:50 phinsim
講師 休講日						深田	深田
講師 休講日						11:00~11:50 phinsimトレーニング	11:00~11:50 phinsimトレーニング
講師 休講日						深田	深田
講師 休講日					12:00~12:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	12:00~12:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	12:00~12:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者
講師 休講日			13:00~13:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	13:00~13:50 アクアオーキング &エクササイズ	13:00~13:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	13:00~13:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	13:00~13:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者
講師 休講日		7/22 9/16					
講師 休講日		14:00~14:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		14:00~14:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	14:00~14:50 アクアオーキング &エクササイズ	14:00~14:50 水中エクササイズ	14:00~14:50 水中エクササイズ
講師 休講日		7/22 9/16				深田	深田
	15:00~15:50 4泳法『上級』	15:00~15:50 4泳法『中級』			15:00~15:50 NEW レベルアップスイム	15:00~15:50 4泳法『中級』	15:00~15:50 小学生水泳指導 水泳指導①
講師 休講日	7/21 8/11 8/18 9/15	7/22 9/16 9/23				安藝	木村
	16:00~16:50 アクアシェイプ	16:00~16:50 phinsim					15:00~15:50 小学生水泳指導 水泳指導②
講師 休講日	木村	櫻田					15:00~15:50 水連指導者
講師 休講日	7/21 8/4 8/11 8/18 9/15	7/22 9/16 9/23					16:00~16:50 小学生水泳指導 水泳指導①
	18:00~18:50 NEW 初級スキルアップ	18:00~18:50 キレイに泳ごう平泳ぎ			18:00~18:50 アクアオーキング	18:00~18:50 phinsim	16:00~16:50 小学生水泳指導 水泳指導②
講師 休講日	櫻田	木村				木村	木村
講師 休講日	7/21 8/11 8/18 9/15	7/22 8/5 9/16 9/23			18:00~18:50 キレイに泳ごうバタフライ &平泳ぎ	18:00~18:50 キレイに泳ごうバタフライ &平泳ぎ	16:00~16:50 水連指導者
							※石田
講師 休講日					8/7		8/16
講師 休講日			19:00~19:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	19:00~19:50 キレイに泳ごうクロール	19:00~19:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	19:00~19:50 スイムトレーニング	19:00~19:50 スイムトレーニング
講師 休講日					木村	木村	※石田
講師 休講日					8/7		8/16
			20:00~20:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		20:00~20:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		
講師 休講日							

\*注意1→小学生は『小学生水泳検定』に合格していない場合、1人だけのご利用ができません。未合格者は、保護者とマンツーマンで1コースをご利用ください。

\*注意2→初心者水泳指導を開始して10分後に参加者が9人の場合、プールご利用の希望者はワンボイントレッスンを受けることが可能です。

\*注意3→土曜日の14:00~14:50【水中アクササイズ】・月曜日の16:00~16:50【アクアシェイプ】実施中は、1コースのウォーキングコースは利用できません。

\*「水中エクササイズ・アクアエイプル」に関して：参加希望者が定員(20名)を超える場合、当日、開始30分前にプールサイドにて抽選となります。

☆フィットネス&プールプログラム対象年齢☆  
15才以上。中学生は対象外とさせていただきます



## ◇フィットネスプログラム◇

【R7・4月～6月スケジュール】

すばすたプログラム		すば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	シユーズ
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ヨガブレイク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、体をじっくり伸ばすクラスです！	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い、なり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マニアップ・シェイプアップ！	15名	あり
金	オハヨ～ガ	40分	☆	ゆるいポーズで朝からリラックス。	15名	なし
	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
	ペ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
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	☆	白曜日の朝にから早起きを！一日をスッキリ快適に、たつりと呼吸をしてほぐしていくよ	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、無理なくアーナ	15名	なし

週間プログラム		すばすた会員以外でも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	シユーズ
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、スティックなど)・リラクゼーション	25名	なし
	ボディシェイプアップ	50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 / 第5週目：集会室C(4階) あり					
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
	はつらつボディ	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	リフレッシュボディ	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、サーキットなど)	20名	あり

誰でもプログラム		すばすた会員以外でも参加できるプログラムです。今後、会員限定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	シユーズ
月	ピューティーボディ	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)	15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
	ほぐし整いストレッチ	40分	☆	筋膜リリースを行いつらだ全体をほぐしていきます。	15名	なし
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
	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の方におすすめです。	15名	あり
		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
	ズンバ・バレトン ※週替り	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			
水	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 / 第5週目：集会室C(4階) あり					
	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
	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。	25名	なし
木	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		すばすた会員限定プログラム。『カラダ』のコンディションを整えることを中心としたプログラム。				
	プログラム名	時間	プログラム内容	定員	シユーズ	
火	カラダリセット	60分	☆	7月【肩こり解消】8月【夏の不調と疲れを癒す】9月【代謝をあげよう】	18名	なし
水	カラダのトリセツ	60分	☆	カラダの土台づくり 7月【骨盤】8月【背骨】9月【肩甲骨】	15名	なし

### ★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◇

【R7・4月～6月スケジュール】

すばすたプログラム		すばすた会員限定のプログラム。				
	プログラム名	コース	時間	強度	プログラム内容	定員
月	4泳法「上級」	6コース	50分	☆☆☆	4泳法で25m泳げる方向けのクラス	15名
	NEW初級スキルアップ	6コース	50分	☆☆	25mクロールが泳げる方向けのクラス	
火	4泳法「中級」	6コース	50分	☆☆	平泳ぎ・背泳ぎ25m泳げる方向けのクラス	15名
	フィンスイム	6コース	50分	☆☆	12.5m以上泳げる方向けのクラス。フィンを使用して楽しく泳ぎたい方向け	
木	キレイに泳ごう平泳ぎ	6コース	50分	☆☆	12.5m以上泳げる方向けのクラス。平泳ぎを綺麗に泳ぎたい方向け	15名
	キレイに泳ごうクロール	6コース	50分	☆☆	12.5m以上泳げる方向けのクラス。クロールを綺麗に泳ぎたい方向け	
金	4泳法「中級」	6コース	50分	☆☆	平泳ぎ・背泳ぎが25m泳げる方向けのクラス	15名
	キレイに泳ごうバタフライ&平泳ぎ	6コース	50分	☆☆	12.5m以上泳げる方向けのクラス。バタフライ・平泳ぎを綺麗に泳ぎたい方向け	
土	スイムトレーニング	5・6コース	50分	☆☆☆	4種目を用いながら800m～1000mを目指して泳ぐプログラムです。	15名
	フィンスイム	6コース	50分	☆☆	12.5m以上泳げる方向けのクラス。フィンを使用して楽しく泳ぐ方向け	
日	フィンスイムトレーニング	6コース	50分	☆☆☆	フィンを使いながら1000m～1200mを目指して泳ぐプログラムです	15名

週間プログラム		すばすた会員以外でも参加できるプログラムです。				
	プログラム名	コース	時間	強度	プログラム内容	定員
土	水中エクササイズ	1コース	50分	☆	陸上ではきつい運動も水の中で音楽に合わせて楽しくレッスン♪ 筋トレ要素を取り入れてお腹・腕もシェイプアップ	20名

※【水中エクササイズ】参加希望者が定員(20名)を超える場合、当日、開始30分前にプールサイドにて抽選となります。

誰でもプログラム		すばすた会員以外でも参加できるプログラムです。今後会員限定プログラムに変更する場合があります。				
	プログラム名	コース	時間	強度	プログラム内容</	