



LESSON TIME TABLE

2020年もまきすぽを

どうぞよろしくお願ひします!

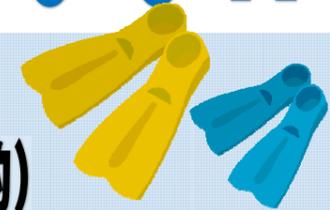
NEW LESSON!!



<プール>

・フィン&パドルレッスン (要予約)

・特別レッスン『これから始める方対象水泳レッスン』 (要予約)



<スタジオ>

- ・UBOUND ~基本動作クラス~ (水曜: 14:15~)
- ・うるおいレッスン全クラス 12名定員に増設



代行案内
ブログで確認

1F サブスタジオレッスン

1Fのサブスタジオでも朝・夜レッスンがあります♪

- ・うるおいレッスン (湿温30度・湿度60%以上の環境) 要予約
- ・ウェーブリング
- ・脂肪燃焼エクササイズ
- ・サーキット
- ・ストレッチポール
- ・エアロビクスエクササイズ など

スタジオプログラムのご案内

レッスン名	強度	難度	レッスン内容
ストレス発散&シェイプアップなプログラム			
簡単エアロ	☆☆	☆☆	簡単なステップを覚えて動いていきましょう! エアロビクスが初めての方にもオススメです。
らくらくエアロ	☆☆	☆☆	日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラスです。
ダンスエアロ	☆☆☆	☆☆☆	陽気な曲に合わせて行うエアロビクスのクラスです。
脂肪燃焼エクササイズ	☆☆	☆☆	全身を使って運動します。しっかり汗が流せるレッスンです。
週替わりレッスン	☆☆	☆	簡単な自重トレーニングや音楽に合わせて動くレッスンです。
ステップサーキット	☆☆☆	☆☆☆	ステップ台を使用し、サーキット形式で行うクラスです。(タオルをご持参下さい。)
ステップ	☆☆	☆☆	ステップ台を使用し、音楽のリズムに合わせて昇降運動を行うクラスです。
サーキットトレーニング	☆☆	☆☆	自重や道具を使いながら全身を鍛えていきます。
PUMP UP	☆☆	☆☆	自重を负荷にシガツリ身体を動かします!
脳トレエアロ入門	☆☆	☆☆	脳トレとエアロビクスを組み合わせで動きます。
リズムエクササイズ	☆☆	☆☆	各関節を自由自在に動かせるようになるための、ロックダンスの基本を取り入れた、とても楽しいクラスです。
フーフーフ	☆☆	☆☆	フーフーフを使って全身の筋肉を動かしていきます。
マーシャル	☆☆	☆☆	パンチとキックで全身動かしていくクラスです。バランス感覚を養いながら、脂肪燃焼効果が期待できます。

カラダ調整のプログラム

リラクソヨガ	☆☆	☆☆	ポーズ・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラクソと自律神経を整えるクラスです。
アナトミック骨盤ヨガ	☆☆	☆☆	骨盤周辺の各部位に深く効果的にアプローチすることのできる体幹トレーニング法です。
プロフェッショナルヨガ&氣功	☆☆	☆☆	氣功とポーズ・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身の調整を図るクラスです。
サンデーヨガ	☆☆	☆☆	太陽のパワーを最大限に活かし、心身のリラクソと調整を図るクラスです。
ヨガ	☆☆	☆☆	立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラムです。
おはようヨガ	☆☆	☆☆	体中の筋肉に刺激を与え、血行を良くしてヨガを行うクラスです。
アロマヨガ	☆☆	☆☆	アロマを用いて心身のリラクソと調整を図るクラスです。
アースヨガ	☆☆	☆☆	ヨガをベースに禅の考え方や瞑想を取り入れた、マインドフルネスプログラムです。
健美操	☆☆	☆☆	健やかに、イキイキと美しく自分自身を操る体操です。
ピラティス	☆☆	☆☆	正しい姿勢の確認と呼吸法を中心に、ボディコントロール力を得るクラスです。
ウェーブストレッチ	☆☆	☆☆	ウェーブストレッチリングを使用し、しなやかな心と身体作りを目指すプログラムです。
ボディコンディショニング	☆☆	☆☆	足の血行を促進し、凝りやむくみ、身体のだるさを改善します。(タオルをご持参ください)
ルーシーダットン	☆☆	☆☆	タイ式ヨガクラスで、ゆったりと呼吸をし、精神を安定させ緊張を和らげるクラスです。
背骨コンディショニング	☆☆	☆☆	背骨と仙骨にアプローチし、セルフで身体を調整していきます。※うつ伏せで行う為、圧迫骨折の方又は圧迫骨折の恐れのある方はご遠慮ください。
太極拳	☆☆	☆☆	ゆるやかな円運動の中に武術を得ます。精神統一、護身、ストレス解消になります。
KaQiLa	☆☆	☆☆	関節のアプローチによる機能改善効果を目的とするクラスです。
みんなで朝体操	☆☆	☆☆	簡単に少し体があたたまるような体操です! 元気にラジオ体操を行います!
おはようストレッチポール	☆☆	☆☆	ストレッチポールの上に寝転がり、さまざまな動作で姿勢改善をしていくクラスです。
ストレッチポール	☆☆	☆☆	リラクソしながら行うストレッチポールのレッスンです。
コアトレ&ストレッチポール	☆☆	☆☆	ストレッチポールを使って身体をほくしたり、トレーニングをするクラスです。

ダンス&リズムプログラム

ZUMBA	☆☆☆	☆☆☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズです。
懐メロMIX	☆☆	☆☆	ダンスを初めてする方歓迎! 懐かしい音楽を口ずさみながら、簡単なステップを覚えて動いていきましょう。
リトモス	☆☆☆	☆☆☆	各種ダンスで構成され、楽しくシンプルでダイナミックなダンスです。
ジャズ&ファンク	☆☆	☆☆	ファンクの基本を楽しむクラスです。
フラダンス	☆☆	☆☆	ハワイで生まれた民族的舞踏で、楽しく踊るクラスです。
ハワイアンフラ	☆☆	☆☆	椅子に座りながら、フラの振り付けで楽しく踊るクラスです。
コリオMIX	☆☆☆	☆☆☆	様々なジャンルのダンスを流行の曲に合わせて踊るクラスです。
ZUMBA GOLD	☆☆	☆☆	音楽に合わせてリズムよく踊るクラスです。
RIGHT DO	☆☆	☆☆	音に合わせてパンチやキックをしていくクラスです。
INSPIRANZ	☆☆	☆☆	音楽に合わせてリズムよく踊るクラスです。
UBOUND	☆☆	☆☆	トランポリンに乗って、激しく楽しく動きます!!

HIP HOP	☆☆	☆☆	HIPHOPの音楽に合わせてかっこよくステップを踏み、ダンスを楽しみます。
SALSATION®	☆☆	☆☆☆	サルサ、ソースのようにダンススタイルがミックスされた音楽で振り付けを覚えて踊るクラスです。
フリースタイルダンス	☆☆	☆☆☆	様々なジャンルのダンスにチャレンジし、振り付けを覚え踊りましょう。

うるおいレッスン サブスタジオ (30分~60分)

曜日	時間	レッスン名	強度	難度	レッスン内容
月	19:40~20:00	サーキット	☆☆	☆☆	身体を動かし続けてたっぷり汗かきます! 強度はご自身で変えながら行って頂きます。
月	20:10~20:30	ストレッチング	☆☆	☆☆	身体の柔軟性を改善し、身体を整えます。
水	11:40~12:30	ストレッチヨガ	☆☆	☆☆	取り組みやすいポーズで身体をのびのび伸ばします。
木	10:15~11:00	ヨガ	☆☆	☆☆	ゆっくりとポーズを取り、心身の調整を図るクラスです。
木	11:15~11:45	コンディショニング	☆☆	☆☆	自重のトレーニングやストレッチを行います。
木	19:15~20:05	デトックスヨガ	☆☆	☆☆	温度の高い環境を利用して、汗をしっかりとかくポーズを取り入れたヨガレッスンです。
土	11:20~11:50	ストレッチング	☆☆	☆☆	暖かい環境で筋温が上がった状態でゆっくり全身ストレッチします。
日	11:50~12:40	ハタヨガ フロー	☆☆	☆☆	ヨガが初めての方は、まずはこのレッスンから始めましょう。

プールプログラムのご案内

レッスン名	曜日	時間	レッスン内容
<歩行・水中運動コース> (30分)			
水中歩行	表確認	水中ウォーキングが初めての方にもオススメです。	
水中運動	木:19:50 土:12:10 日:13:00	水の特性を利用して、様々な運動を行います!!	

<アクアパレー> (10分)			
アクアパレー	表確認	ビーチボールを用いて、円になってトスをしていきます。アクアパレーで肩の柔軟性UP! バランス感覚UP!	

<初心者コース> (20分) 200m~400m			
プールを始めてみませんか?	金	13:10	はじめての方に丁寧に泳ぎの導入から入ります。
楽しく泳いでみる	金	20:05	力を抜いてみる・浮くを中心に楽しく泳ぎます。

<初級コース> (30分) 300m~600m			
手で進む平泳ぎ	月	12:20	手を中心に平泳ぎのレッスンを進めていきます。
フンブン背泳ぎ	月	20:05	かきを動作を基礎から練習していきます。
THIS IS 背泳ぎ	水	13:15	背泳ぎの基礎を練習していきます。
なが〜い初級の平泳ぎ	水	19:50	基礎から学べる40分間の初級平泳ぎレッスンです。
くろ〜る	木	13:20	初級の優しいクロールレッスンです。
甘くない初級	金	20:40	中級に向けてしっかり量も泳ぎます!
好青年のバタフライレッスン	土	19:00	好青年が奇麗に泳ぐバタフライのポイントを指導します。
きれいな平泳ぎ	日	13:30	キレイなフォームのバタフライを目指します。

<中級コース> (40分) 500m~1,000m			
これから始める40分レッスン	月	13:00	これから中級レッスンに挑戦したい方へ40分間に慣れるレッスンです。
レベルアップ! 4泳法連続!	水	13:55	初級に慣れて中級にレベルアップしたい方へ週替り4泳法のレッスンです。
星の持久力向上レッスン	木	12:30	少しでも長い距離を楽に泳げるポイントを練習します。
中級始めてみませんか?	木	20:25	40分の中級に自信が無い方にオススメの30分の中級レッスンです。
飛び込み練習会	木	21:00	初めての方から上級の方までご参加頂ける飛び込み練習です。
ダイナミックバタフライ	金	13:40	オリンピックメダリストが教えるバタフライです!
スイムと飛び込み上達したいかい	土	13:00	隔週で1種目と飛び込み練習をしていきます。
コーチのその日の気分で	土	19:35	その日の気分でドリルや距離の練習に変わります。
たぶん中級	日	12:10	ドリル練習を中心にレベルアップを目指します。

<上級コース> (60分) 1,200m以上			
マスターズ練習会	月・水	20:45	マスターズの大会に向けて練習していきます。
目指せ! スイムミート優勝!!	金	12:00	スイムミート優勝を目指して、練習していきます。

<アクアピクス> (40分~45分)			
アクアピクス	月13:00 水12:20 木14:00	水	水の中で音楽に合わせて楽しくエクササイズをします。
アクアZUMBA	金	14:20	ラテンを中心とした音楽に合わせて楽しくエクササイズします。

<特別レッスン> (20分~30分)			
要予約	フィン&初心者レッスン	月	19:30
要予約	新入会対象初心者レッスン	金	19:40

奇数週:	フィンレッスン
偶数週:	初心者対象レッスン
レッスン初心者や入会後半年の方に対象でこれから始める水泳のレッスンをいたします。	