

# HIRAKATAフィットネスクラブ タイムテーブル

2023年10月1日～

	(月)		(火)		(水)		(木)		(金)		(土)		(日)		
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
<p>フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。</p> <p>…フリースイミング      …FC無料プログラム      …スクーリングプログラム</p>															
9:00	…フリースイミング		…FC無料プログラム		…スクーリングプログラム						マスターズ	子供本科 H5		子供本科 H2	体育スクール TH2
30												子供本科 H6		子供本科 H1	体育スクール TH1
10:00		9:40～10:00 Wakeupエクササイズ						9:40～10:00 Wakeupエクササイズ			水中歩行		10:05～10:50 ウェーブピクス&ストレッチ 木村		
30															
11:00		10:30～11:20 らくらくエアロ 西下						10:30～11:20 ベーシックエアロ 振角							10:45～11:30 らくらくエアロ 加藤
30															
12:00		11:30～12:30 健美操 清水						11:05～11:35 みんなでバランス							
30															
13:00		レディース (初心～上級)						レディース (初心～上級)							
30															
14:00								11:30～12:30 ルーシーダットン 振角							
30															
15:00								12:10～12:55 アクアピクス 中尾							
30															
16:00								12:40～13:40 SALSATION AYA							
30															
17:00								12:10～12:55 アクアピクス 神田							
30															
18:00								13:45～14:35 コアトレーニング 中川							
30															
19:00															
30															
20:00															
30															
21:00															
30															

催し物の開催時は、コースの制限があります。ご了承下さい。

スイミングレッスンについて  
 スイミングの指導コースをご希望の場合は、別途登録が必要です。  
 (年払・月払・いつでも・ゴールドメンバーの方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。)  
 フロントまでご相談、お申込み下さい。

金曜日の水中歩行は  
**9:30～10:10**  
 に変更となりました。  
 ご理解とご協力を  
 よろしく願っています。

時間変更

時間変更

トライアスロンチーム「virutose」メンバーのみ参加可能です。

月曜日～土曜日 最終受付21:00 施設利用21:30 閉館時間22:00 日曜日・祝日 最終受付16:00 施設利用17:00 閉館時間17:30

# スタジオ・プールプログラム レッスン内容

	レッスン名	強度	難しさ	内容	日程	
<b>エアロビクスダンス</b>						
楽しい	らくらくエアロ	★★★★☆	★★★★☆	ジャンプ動作の少ないやさしいクラスです。	月	10:30-11:20
					日	10:45-11:30
楽しい	エンジョイエアロ	★★★★☆	★★★★☆	初心者の方でも上級者の方でも楽しめるクラスです。	水	19:10-20:10
楽しい	爽快エアロ	★★★★☆	★★★★☆	初めての人でもしっかり汗のかけるエアロプログラムです。	火	11:05-11:55
燃焼系	ジョグエアロ	★★★★☆	★★★★☆	エアロビクスの間に走る動作が入ります。	水	10:05-10:50
燃焼系	ベーシックエアロ	★★★★☆	★★★★☆	体の隅から隅まで、しっかり使って体を動かすレッスンです。	木	10:30-11:20
						19:20-20:00
お勤め	ウェーブピクス&ストレッチ	★★★★☆	★★★★☆	ウェーブストレッチリングを使って行うエアロビクスです。短時間で汗をかける内容で普段使わない筋肉をリングを使って刺激していきます。	土	10:00-10:45
燃焼系	マーシャルファイト	★★★★☆	★★★★☆	ボクシング、キックボクシング、ムエタイなど格闘技の動きをベースに音楽に合わせて行う有酸素運動です。動きはシンプルなのでどなたでも参加できるプログラムです。	火	19:10-20:00
					金	11:00-11:50
						19:20-20:10
<b>ダンス</b>						
お勤め	サルセーション	★★★★☆	★★★★☆	音楽のジャンルにとらわれず色々なダンススタイルを合わせたプログラムです。	月	19:10-20:10
					木	12:40-13:40
お勤め	フィットネス フラ	★★★★☆	★★★★☆	フラダンスのステップを使いながらハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動です。	火	12:05-12:50
お勤め	ZUMBA	★★★★☆	★★★★☆	ラテン音楽などを使い行うダンスエクササイズです。	月	20:20-21:10
<b>ヨガ&amp;中国体操</b>						
簡単	健美操	★★★★☆	★★★★☆	体の中身を調節しバランス力を強化していく中国体操です。	月	11:30-12:30
お勤め	ストレッチ ヨガ	★★★★☆	★★★★☆	呼吸、姿勢を組み合わせ、心身の緊張をほぐしていくヨガのクラスです。	火	10:10-10:55
お勤め	ヨガ	★★★★☆	★★★★☆	初めてヨガにチャレンジする方の為の入門ヨガです。	水	11:45-12:45
					金	12:00-13:00
					土	11:00-12:00
お勤め	ルーシーダットン	★★★★☆	★★★★☆	タイ式ヨガとも言われる自己整体、肩こり解消・腰痛改善・免疫力アップが期待できます。	火	20:10-21:10
					木	11:30-12:30
お勤め	ピラティス	★★★★☆	★★★★☆	呼吸と共に背骨やインナーマッスルを動かし、深く集中した状態を作ることで人間が本来持っている機能を正常化します。筋力トレーニングとストレッチを組み合わせ運動。ヨガに似たゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えることができます。	金	20:20-21:20
お勤め	太極拳	★★★★☆	★★★★☆	初めて太極拳にチャレンジする方の為の入門クラスです。	日	12:10-13:10
<b>アクアビクス</b>						
楽しい	アクアZUMBA	★★★★☆	★★★★☆	水の中でラテン音楽などを使い、楽しくエクササイズを行います。	火	12:10-12:55
楽しい	アクアビクス	★★★★☆	★★★★☆	水の中で音楽に合わせて楽しくエクササイズを行います。	水・金・土	12:10-12:55
					日	13:20-14:00
<b>筋コンディショニング</b>						
お勤め	ウェーブストレッチ	★★★★☆	★★★★☆	ウェーブストレッチリングを使って行うレッスンです。	金	10:05-10:50
お勤め	コアトレーニング	★★★★☆	★★★★☆	体幹を鍛えるエクササイズ。インナーマッスルにも効果的なトレーニングです。	水	13:45-14:35
お勤め	ウェイクアップエクササイズ	★★★★☆	★★★★☆	朝一番に行うお目覚めエクササイズです。	月・木	9:40-10:00
楽しい	みんなでバランス	★★★★☆	★★★★☆	バランスボールを使い、様々な筋コンディショニングトレーニングを行います。	水	11:05-11:35
楽しい	シェイプ&ケア	★★★★☆	★★★★☆	体のシェイプアップとケアを目的としたコンディショニングレッスンです。	木	20:10-20:55
<b>水中運動</b>						
お勤め	水中歩行	★★★★☆	★★★★☆	プールで行う色々な歩行運動です。	月	10:20-10:45
					水・木	10:10-10:35
					金	9:30-10:10
楽しい	アクアバレー	★★★★☆	★★★★☆	やわらかいボールを使って水中で行うバレーボールです。水中は浮力があるのでジャンプしたり、手を挙げたりしても膝、腰、肩に負担が少なく運動が出来ます。	月	10:45-11:00
					水・木	10:35-10:50
					月・水	21:05-21:25
<b>泳法指導</b>						
お勤め	本当の初心者レッスン	★★★★☆	★★★★☆	今から水泳を始める方、25m泳げない方対象。泳げる方はお断りのクラスです。	水	14:00-14:30
お勤め	泳法プライベートレッスン	-	-	お好きなコーチを選択してください。あなただけのレッスンを行います。	時間は館内POPをご覧ください。	
お勤め	スクーリング	★★★★☆	★★★★☆	新規申込・解約にはフロントでのお手続きが必要です。※いつでも会員・月払い会員・ゴールデンエイジ会員・年払い会員の方はお手続き不要でご参加いただけます。	随時	