

HIRAKATAフィットネスクラブ タイムテーブル

2024年4月1日～7日

		1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)		7日(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>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</p>																	
9:00		<div style="background-color: red; color: white; text-align: center; padding: 20px; font-size: 2em; font-weight: bold;">休館日</div>		短期教室		短期教室						マスターズ	子供本科 H5		子供本科 H2	体育スクール TH2	
30				10:10～10:55 ストレッチヨガ 淡川		10:05～10:50 ジョグエアロ 西下		水中歩行 アクアバレー		9:40～10:00 Wakeupエクササイズ	水中歩行	10:05～10:50 ウェーブストレッチ 木村	子供本科 H6	10:00～10:45 ベリーダンス satomi	子供本科 H1	体育スクール TH1	
10:00				11:05～11:55 爽快エアロ 谷口		レディース (初心～上級) NEW!!		11:05～11:35 バランス エクササイズ		ベビーコース	10:30～11:20 ベーシックエアロ 振角	11:00～11:50 マーシャルファイト KAZU	レディース成人 (初心～上級)	11:00～12:00 ヨガ 船山紀美花	成人	10:45～11:30 らくらくエアロ 加藤	
11:00				12:10～12:55 アクアZUMBA 西部		12:05～12:50 フィットネスフラ 淡川		12:10～12:55 アクアピクス 西下		11:45～12:45 ヨガ 高野	レディース (初心～上級)	11:30～12:30 ルーシーダットン 振角	12:10～12:55 アクアピクス 中尾	12:00～13:00 ヨガ AYA	12:10～12:55 アクアピクス 神田	ベビーコース	12:10～13:10 太極拳 松井
12:00				レディース (初心・初級)		シニアコース 体操		13:45～14:35 コアトレーニング 中川		12:40～13:40 SALSATION AYA	12:40～13:40 SALSATION AYA	12:40～13:40 SALSATION AYA	12:40～13:40 SALSATION AYA	12:40～13:40 SALSATION AYA	12:40～13:40 SALSATION AYA	12:40～13:40 SALSATION AYA	12:40～13:40 SALSATION AYA
13:00				A2		A3		A4		A5		A5		A5		A5	
14:00				子供本科 B2		子供本科 BC3		キッズダンス DB3		子供本科 B4		子供本科 B5		子供本科 B6		子供本科 C6	
15:00				子供本科 C2		子供本科 D3		ジュニアダンス DD3		子供本科 C4		子供本科 C5		子供本科 D6		子供本科 D6	
16:00				子供本科 D2		子供本科 E3				子供本科 D4		子供本科 D5		子供本科 E6		子供本科 E6	
17:00				19:10～20:00 マーシャルファイト KAZU		19:10～20:10 サンバアシェ Satomi		19:20～20:00 ベーシックエアロ 振角		19:20～20:00 ベーシックエアロ 振角		19:20～20:10 マーシャルファイト KAZU		19:20～20:10 マーシャルファイト KAZU		19:20～20:10 マーシャルファイト KAZU	
18:00		20:10～21:10 ルーシーダットン 振角		成人		成人		20:10～20:55 シェイプ&ケア 振角		20:10～20:55 シェイプ&ケア 振角		20:20～21:20 ピラティス KAZU		20:20～21:20 ピラティス KAZU			
19:00		3日(水)		3日(水)		3日(水)		3日(水)		3日(水)		3日(水)		3日(水)			
20:00		3日(水)		3日(水)		3日(水)		3日(水)		3日(水)		3日(水)		3日(水)			
21:00		3日(水)		3日(水)		3日(水)		3日(水)		3日(水)		3日(水)		3日(水)			
30		3日(水)		3日(水)		3日(水)		3日(水)		3日(水)		3日(水)		3日(水)			

休館日

3日(水)
 の水中歩行・アクアバレーは
 休講となります。
 ご迷惑をおかけし申し訳ござ
 いません。

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・ゴールデ
 ンエイジ会員の方は申込不要で
 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
 よろしく願いたします。

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	
エアロビクスダンス						
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	サンバアシエ	★★★★★	★★★★★	サンバの音楽に合わせて、エアロビクスを行うレッスンです。	水	19:10-20:10
楽しい	爽快エアロ	★★★★★	★★★★★	初めての人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
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
					金	19:20-20:10
ダンス						
お勧め	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
お勧め	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
お勧め	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
楽しい	ベリーダンス	★★★★★	★★★★★	世界で最も古い踊りと言われているベリーダンス。腰を細かく動かす踊り方で、くびれを作りたい人にもおすすめです。	土	10:00-10:45
ヨガ&中国体操						
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
お勧め	ストレッチ ヨガ	★★★★★	★★★★★	呼吸、姿勢を組み合わせて、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
お勧め	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
お勧め	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
お勧め	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た運動。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
お勧め	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
アクアビクス						
楽しい	アクアZUMBA	★★★★★	★★★★★	水の中でラテン音楽などを使い、激しく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
筋コンディショニング						
お勧め	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
お勧め	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
お勧め	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	バランスエクササイズ	★★★★★	★★★★★	バランスボールを使い、様々なエクササイズを行います。	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
水中運動						
お勧め	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
泳法指導						
お勧め	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
お勧め	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。	
お勧め	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	