

HIRAKATAフィットネスクラブ タイムテーブル

改訂版

2023年5月8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	
	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。														
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	体育スクール	子供本科 H2	体育スクール TH2
30												子供本科 H6	10:00～10:45 ウェーブピクス&ストレッチ 木村	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				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		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 木村			
30	水中歩行 アクア パレー				水中歩行 アクア パレー		水中歩行 アクア パレー		水中歩行 アクア パレー		時間変更				
11:00	10:30～11:20 らくらくエアロ 西下				11:05～11:35 みんなでバランス		11:05～11:35 みんなでバランス		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
30	ベビー コース				レディース (初心～上級)		レディース (初心～上級)		ベビー コース						
12:00	11:30～12:30 健美操 清水				11:45～12:45 ヨガ 高野		11:45～12:45 ヨガ 高野		11:30～12:30 ルーシーダットン 振角			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
30	レディース (初心～上級)				12:10～12:55 アクアピクス 西部		12:10～12:55 アクアピクス 西部		12:10～12:55 アクアピクス 中尾						
13:00	12:40～13:10 みんなでステップ 坂本				レディース (初心・初級)		レディース (初心・初級)		12:40～13:40 SALSATION AYA						
30	PL				PL		PL		PL						
14:00	シニアコース 体操				シニアコース 体操		シニアコース 体操		シニアコース 体操						
30	A1体操				A2体操		A3体操		A4体操						
15:00	シニア コース				シニア コース		シニア コース		シニア コース						
30	放課後SS 更衣				放課後SS 更衣		放課後SS 更衣		放課後SS 更衣						
16:00	子供本科 B1		子供本科 B2		子供本科 BC3		子供本科 B4		子供本科 B5		子供本科 B6	子供本科 C6	体育スクール キッズ ダンス	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。	
30	子供本科 C1		子供本科 C2		子供本科 D3		子供本科 C4		子供本科 C5		子供本科 D6	体育スクール TC6	スイミングレッスンについて		
17:00	放課後SS 更衣		放課後SS 更衣		ジュニア ダンス DD3		放課後SS 更衣		放課後SS 更衣		子供本科 D6	体育スクール TC6	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。		
30	子供本科 D1		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	ジュニア ダンス DE6			
18:00															
30															
19:00															
30	19:10～20:10 SALSATION 西部				19:10～20:00 マーシャルファイト KAZU		19:10～20:10 エンジョイエアロ 満端		19:10～19:50 ベーシックエアロ 振角		19:10～20:00 マーシャルファイト KAZU				
20:00	成人				成人		成人		成人						
30	20:20～21:10 ZUMBA 西部				20:10～21:10 ルーシーダットン 振角		20:10～21:10 ルーシーダットン 振角		20:10～20:55 シェイプ&ケア 振角		20:10～21:10 ピラティス KAZU	成人			
21:00	アクアパ レー				アクアパ レー		アクアパ レー		アクアパ レー						
30															

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	
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	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	★★★★★	★★★★★	初めての方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
						19:10-20:00
ダンス						
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
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	20:10-21:10
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
アクアビクス						
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。	火・水・金・土	12:10-12:55
					日	13:15-13:55
筋コンディショニング						
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
水中運動						
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
泳法指導						
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	