大正スポーツセンター グループ エクササイズ タイム スケジュール GROUP EXERCISE TIME SCHEDULE

2018.1.5～

休館日

※月曜日が祝日の場合は営業。翌平日休館。

	月	火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT		日 SUN	
		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
9:00								9：30～9：50 かんたんウォーキング				9：30～9：50 かんたんウォーキング	
9:30						9：30～10：15 たのしくアクア							
10:00		10：00～10：50 かんたんアクア	10：00～10：30 ストレッチ30	10：00～10：45 ミットDEアクア	10：00～10：15 ストレッチ15		10：00～10：30 ストレッチ30	10：00～10：30 スイム入門	10：00～10：15 ストレッチ15		10：00～10：30 ストレッチ30	10：00～11：00 キッズスイムE	10：00～10：15 ストレッチ15
10:30					10：30～11：15 はじめてエアロ	10：30～11：00 背泳ぎ入門				10：15～11：00 みんなでアクア			10：30～11：30 ルーシーダットン
11:00		11：00～11：30 スイム入門	10：45～11：45 エアロ（中級）	11：00～11：45 週替りスイム初級			10：45～11：45 シェイプアップエアロ	10：45～11：30 4泳法中級	10：30～11：30 ZUMBA		10：45～11：45 ボディコンディショニング	11：00～12：00 キッズスイムF	
11:30					11：30～12：30 アースヨガ	11：10～12：00 ベビースイミング				11：15～11：45 クロール入門			
12:00	休館日		12：00～13：00 かんたんヨガ	12：00～12：45 4泳法中級			12：00～12：30 ダンベルエクササイズ		11：45～12：45 健美操	12：00～13：00 プールDE腰痛予防	12：00～12：30 バーベルトレーニング	12：10～13：00 ベビースイミング	
12:30													
13:00		13：30～13：50 かんたんウォーキング											13：00～14：00 かんたんステップ
13:30													
14:00			14：00～14：15 ストレッチポール		14：05～14：20 ストレッチ15	13：45～14：30 週替りスイム初級				14：00～15：00 キッズスイムD			
14:30			14：30～15：00 バランストレーニング		14：30～15：00 チューブエクササイズ				14：30～15：00 コアトレ				
15:00				15：00～16：00 キッズスイムA		15：00～16：00 キッズスイムA		15：00～16：00 キッズスイムA		15：00～16：00 キッズスイムA			
15:30													
16:00			16：00～17：00 キッズバレエ（キッズ）	16：00～17：00 キッズスイムB	16：30～17：40 チアダンス（キッズ）	16：00～17：00 キッズスイムB		16：00～17：00 キッズスイムB	16：10～17：10 ヒップホップダンス（リトルキッズ）			16：00～17：00 キッズスイムB	
16:30													
17:00			17：05～18：15 キッズバレエ（ジュニア）	17：00～18：00 キッズスイムC		17：00～18：00 キッズスイムC		17：00～18：00 キッズスイムC				17：00～18：00 キッズスイムC	
17:30					17：50～19：00 チアダンス（ジュニア①）		17：20～18：30 キッズバレエ（ベーシック）		17：15～18：15 ヒップホップダンス（キッズ）				
18:00													
18:30			18：20～19：30 キッズバレエ（アドバンス）						18：20～19：20 ヒップホップダンス（ジュニア）				
19:00				19：00～19：30 かんたんウォーキング30	19：10～20：20 チアダンス（ジュニア②）			19：00～19：30 かんたんウォーキング30					
19:30			19：30～19：50 キッズバレエ（ポアント）						19：30～20：30 ヒップホップダンス（アドバンス）				
20:00													
20:30													
21:00													

無料プログラム（施設利用料のみ）

スタジオ有料プログラム（施設利用料+350円）

プール有料プログラム（施設利用料+350円）

キッズスクール

キッズスイム

レッスン名	強度	時間	定員	内容
アクアエクササイズ				
かんたんウォーキング	★	20分	30名	水中でのウォーキングを始めたい方にオススメです。 (水深９０ｃｍのコースで行います)
かんたんウォーキング30	★	30分	30名	様々な水中ウォーキングを行いたい方にオススメです。 (水深１２０ｃｍのコースで行います)
かんたんアクア	★★	50分	35名	水中でリズムに合わせて運動します。 アクアビクスが初めての方でも安心です。
たのしくアクア	★★★	50分	35名	脂肪を燃焼させたい、アクアビクスに慣れてきた方にオススメです。
ミットDEアクア	★★★	45分	35名	アクアミットを使用してアクアダンスエクササイズを行います。 アクアミットを使用することで、運動効果も上がります。
みんなでアクア	★★★	45分	35名	水中でリズムに合わせて運動します。アクアが初めての方も 慣れている方も、皆様に楽しんでいただけるクラスです。
プールＤＥ腰痛予防	★★	60分	15名	水の抵抗を利用したトレーニングと水泳により筋バランスを整え、 腰痛を予防することを目的とするクラスです。
スイミングレッスン				
スイム入門	★	30分	15名	水中での息吐き・姿勢・キック(バタ足)を習得する初心者クラスです。
クロール入門	★	30分	15名	クロールの基礎を習得するクラスです。
背泳ぎ入門	★	30分	15名	背泳ぎの基礎を習得するクラスです。
週替わりスイム初級	★★	45分	15名	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの順に週替りで行う初級クラスです。
4泳法中級	★★★	45分	15名	4泳法のレベルアップを目指し、スイムトレーニングなどを行います。 (4泳法全てで50M以上楽に泳げる方が対象の中級クラスです。)

STUDIO　＜スタジオプログラム紹介＞

レッスン名	強度	時間	定員	内容
エアロビクス・ダンス系プログラム				
はじめてエアロ	★★	45分	20名	初めての方や初心者を対象にエアロビクスの基本動作を行います。
シェイプアップエアロ	★★	60分	20名	基本動作に手の動きを加えることで脳の活性化も行います。 身体を楽しく動かしたい方にオススメです。
エアロ（中級）	★★★	60分	20名	エアロに慣れた方にオススメの、より高度な振り付けを楽しみます。
ZUMBA	★★★	60分	20名	ラテン系の音楽とダンスを融合させたフィットネスエクササイズで
かんたんステップ	★★	60分	15名	ステップ台を使用し、昇降運動を音楽に合わせて楽しく行います。 脂肪燃焼したい方や下半身の筋力アップをしたい方にオススメです。
ストレッチ・ヨガ・ピラティス・調整系プログラム				
ストレッチ15・３０	★	15分 30分	24名	大きな筋肉を中心に全身の筋肉を伸ばしていきます。 運動前のウォーミングアップや運動後のクールダウンにも効果的です。
ストレッチポール	★	20分	20名	ストレッチポールを利用し、ストレッチを行うことにより 身体の緊張をほぐし、リラックス効果を促します。
ボディコンディショニング	★★	60分	22名	姿勢改善、身体の歪み、身体のコリなどを取り除き本来の体の状態に近付けるクラスです。
かんたんヨガ	★★	60分	22名	関節や筋肉をほぐし身体を整え、ヨガのポーズの準備を行い、 身体が硬くてヨガのポーズが苦手な人も安心の初心者向けです。
アースヨガ	★★	60分	22名	禅の考え方や瞑想を取り入れたヨガです。音楽に合わせたヨガで体と呼吸を整え、瞑想では心を整えます。
ルーシーダットン	★★	60分	22名	インド式ともアメリカ式とも違う『タイ式ヨガ』柔軟性やバランス力、 筋力などは特に必要なく、足痩せやお腹周りのダイエットに効果的です。
健美操	★★	60分	22名	ゆっくりと身体を動かし、足腰に負担をかけずに新陳代謝を高め、 体力や免疫力を向上させていく、身体にやさしい体操です。
筋力アップ・シェイプアップ系プログラム				
コアトレ	★★	30分	22名	身体の中心となる体幹部を中心に鍛え、身体の機能を高めます。 姿勢改善、腰痛予防などの効果があります。
チューブエクササイズ	★★	30分	15名	ゴム状のチューブを使用し、全身の筋力アップを行います。チューブの太さによって負荷を変えられる為初めての方でも安心してご参加いただけます。
ダンベルエクササイズ	★★	30分	15名	ダンベルを使用し、全身の筋力向上を致します。筋力が向上することで、 体力向上、シェイプアップしたい方にオススメです。
バランストレーニング	★★	30分	15名	バランス感覚を養うために、下半身の筋力トレーニングや バランストレーニング、上半身と下半身を連動させる運動を行います。
バーベルトレーニング	★★	30分	15名	バーベルを使用し、全身の筋力向上を致します。体力向上、シェイプアップしたい方にオススメです。重さはご自身の体力に合わせて選べます。