

エアロスタジオレッスン タイムスケジュール

2020年7月

上三川いきいきプラザ
0285 - 57 - 0211

	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT	日	SUN	
10:00					9:30~11:30										10:00
30		10:10~10:55 週替りレッスン ①	10:10~10:55 週替りレッスン ②		貸し出し (生命の貯蓄体操)		10:10~10:55 STEP I 橋		10:10~10:55 週替りレッスン ⑤		10:10~10:55 ハタヨガ 佐藤 定員:12名	10:10~10:55 らくらく 関節体操 黒崎 定員:12名			30
11:00															11:00
30											11:30~12:20 週替りレッスン ⑥ 決まり次第 告知します				30
12:00															12:00
30	12:10~12:50 SHAPE PUMP 40 中村 定員:10名	12:10~12:55 サーキット トレーニング 仲田 定員:10名	12:10~12:55 ラテンエアロ MASAMI 定員:10名	12:10~12:55 らくらく 関節体操 黒崎 定員:12名	12:10~12:55 flight Naoki 定員:10名	12:10~12:55 シェイプエアロ 筒井 定員:10名									30
13:00															13:00
30			13:30~14:15 セラピーヨガ 阿久津 定員:12名		13:30~14:15 ボディバランス 前原 定員:10名		13:30~14:15 週替りレッスン ④								30
14:00	14:00~14:45 フィットネスフラ 阿部 定員:10名														14:00
30															30
15:00															15:00
30	週替わり レッスン①	週替わり レッスン②	週替わり レッスン③	週替わり レッスン④	週替わり レッスン⑤										30
16:00	1・3週目 エンジョイSTEP 関口 定員:10名	1・3週目 コアメイク 白寄 定員:12名	1・3週目 初級エアロ 代田 定員:10名	1・3週目 はじめてエアロ 代田 定員:10名	1・3週目 初級エアロ 斎藤 定員:10名										16:00
30															30
17:00	2・4週目 ナチュラルフロー ヨガ 芝野 定員:12名	2・4週目 初級エアロ 村山 定員:10名	2・4週目 エンジョイSTEP 代田 定員:10名	2・4週目 はじめてSTEP 代田 定員:10名	2・4週目 リフレッシュヨガ 斎藤 定員:12名										17:00
30															30
18:00															18:00
30															30
19:00															19:00
30															30
20:00															20:00
30	20:00~20:45 flight Naoki 定員:10名	20:00~20:45 デトックスフロー ヨガ atsuko 定員:12名	20:00~20:45 週替りレッスン ③	20:00~20:50 SHAPE PUMP 50 中村 定員:10名	20:00~20:45 リラクセスヨガ 甲高 定員:12名										30
21:00															21:00

◆レッスンの受付は、レッスン開始15分前よりスタジオ入口の渡り廊下にてお申込みいただけます。
受付はレッスン開始時刻で終了となります。

- ◆レッスンを受講する際は、施設使用料+ (体験教室/ショートレッスン) のチケットが必要です。
- ◆途中退場はご遠慮ください。また、スタジオへの入室はレッスン開始5分以内とさせていただきます。
- ◆スケジュールは都合により、変更する場合があります。予めご了承ください。
代行・休講等はマシン入口のホワイトボードにてご確認ください。

◆エアロスタジオプログラム要項◆

脂肪燃焼プログラム(対象:高校生以上)

教室名	教室紹介
はじめてエアロ	シンプルな動きを組合わせて気持ち良く体を動かします。音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼、ストレス解消ができます。
初級エアロ	基本のステップを組み合わせで動きます。心肺機能を高め脂肪燃焼しましょう。はじめてエアロより少しレベルが高くなります。
シェイプエアロ	ダイナミックな動きで全身の筋肉を使い、脂肪燃焼を目的としたクラスです。
ラテンエアロ	ラテンミュージックにのって初級エアロの動きとラテンの動きをミックスしたクラスです。
はじめてSTEP	台を使った昇降運動を音楽に合わせて楽しく効果的に行うクラスです。
エンジョイSTEP	ステップ台(踏み台)を使用し、音楽に合わせて昇降運動を行います。初心者から楽しめます。参加者に合わせて、強度・難易度を変更します。
STEP 1	ステップ台(踏み台)を使用し、音楽に合わせて動きを組み立てます。しっかり汗をかくことが出来ます。
SHAPE PUMP 40	バーベルを使って筋力トレーニングを行います。より効果的にボディメイキングを目指します。
SHAPE PUMP 50	全7曲、全ての曲を行います。全身トータルで引き締め効果が得られます。
MOSSA GROUP fight	総合格闘技とボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。シンプルでダイナミックな動きを音楽に合わせて行います。
サーキットトレーニング	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ、脂肪燃焼・全身の引き締め・体力向上を目指します。

健康増進プログラム(対象:高校生以上)

教室名	教室紹介
ナチュラルフローヨガ	呼吸と動作に意識を向けます。内側の温まりを感じたり、大きく体を動かすことで集中力を高めます。日常では使わない筋肉も動かします。
デトックスフローヨガ	呼吸とともに流れるように体を動かします。体と心に溜まってしまった不要な物を排出させスッキリとした自分へ…。
セラピーヨガ	リンパを流して毒素を排泄させながら、体の詰まりを取り除き体調改善・メンテナンスに役立てます。
リフレッシュヨガ	呼吸と身体を意識しながら行うリラクゼーション系ヨガです。毎回1・2個チャレンジポーズも少し入ります。
リラクゼーションヨガ	ゆったりとした呼吸とポーズで日々の疲れを取り除きます。
ハタヨガ	基本的なヨガのポーズを1つ1つゆっくり丁寧に呼吸を合わせて行います。ハは「太陽(吸う息)」でタは「月(吐く息)」を意味します。
コアメイク	ストレッチとシンプルピラティスで機能改善 & 代謝UPの身体作りを行います。
らくらく関節体操	関節はヒジやヒザだけでなく、背中や腰にもあるので、あらゆる関節をほぐし緩めることによって、身体がリセットされ、動きがスムーズになり関節の可動域も改善します。

健康体操プログラム(対象:高校生以上)

教室名	教室紹介
ボディバランス	バランスボール等を使って、アウトターやインナーの筋肉を鍛え体を引き締めます。

ダンスプログラム(対象:高校生以上)

教室名	教室紹介
フィットネスフラ	ハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動でどなたでも参加いただけます。フラダンスにフィットネス要素をプラスしたクラスです。

プールレッスン タイムスケジュール

2020年7月【1(水)～7(火)、15(水)～21(火)】

上三川いきいきプラザ
0285-57-0211

	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT	日	SUN	
10:00													9:30～11:30		10:00
30		10:00～10:50 アクアピクス 杉浦 定員:16名	10:00～10:50 アクアピクス 霜村 定員:16名	10:00～10:50 ゴーゴーアクア 鈴木 定員:16名	10:00～10:25 平泳ぎ(初級) 10:25～10:50 平泳ぎ 清水 定員:各10名	※3 10:00～10:50 チャレンジ マスターズ 奥山 定員:10名							ここにこプール		30
11:00															11:00
30															30
12:00		↓※25m泳げる方対象 12:00～12:50 ロングスイム 木瀬 定員:10名	12:00～12:25 背泳ぎ(初級) 12:25～12:50 背泳ぎ 大澤 定員:各10名	12:00～12:50 個人メドレー 神原 定員:10名	12:00～12:50 アクアピクス 浜島 定員:16名	12:00～12:50 アクアピクス 篠崎 定員:16名					12:00～12:50 幼児 カメさん級～ 16級		チャレンジマスターズ ▽泳法指導日程▽ 【指導順】 ※1 火曜 7(火) バタフライ 21(火) 平泳ぎ ※2 火曜 7(火) 平泳ぎ 14(火) クロール 21(火) バタフライ 28(火) 背泳ぎ ※3 金曜 3(金) 背泳ぎ 17(金) クロール ※4 金曜 3(金) 平泳ぎ 10(金) クロール 17(金) バタフライ 24(金) 背泳ぎ		12:00
30															30
13:00															13:00
30															30
14:00		14:00～14:30 ウォーキング 佐々木 定員:16名	↓※25m泳げる方対象 14:00～14:30 チャレンジマスターズ 佐々木 定員:10名	14:00～14:30 ウォーキング 金田 定員:16名	14:00～14:30 フリースイム 佐々木 定員:6名	14:00～14:30 ウォーキング 阿久津 定員:16名					14:00～14:50 幼児 小学生 20級～16級				14:00
30															30
15:00		15:00～15:50 幼児 カメさん級～ 16級	15:00～15:50 幼児 カメさん級～ 16級	15:00～15:50 幼児 カメさん級～ 16級	15:00～15:50 幼児 カメさん級～ 16級	15:00～15:50 幼児 カメさん級～ 16級	15:00～15:50 幼児 カメさん級～ 16級	15:00～15:50 幼児 カメさん級～ 16級	15:00～15:50 幼児 カメさん級～ 16級	15:00～15:50 幼児 カメさん級～ 16級	15:00～15:50 幼児 16級～10級 小学生 20級～10級				15:00
30															30
16:00		16:00～16:50 幼児 16級～10級 小学生 20級～10級	16:00～16:50 幼児 16級～10級 小学生 20級～10級	16:00～16:50 幼児 16級～10級 小学生 20級～10級	16:00～16:50 幼児 16級～10級 小学生 20級～10級	16:00～16:50 幼児 16級～10級 小学生 20級～10級	16:00～16:50 幼児 16級～10級 小学生 20級～10級	16:00～16:50 幼児 16級～10級 小学生 20級～10級	16:00～16:50 幼児 16級～10級 小学生 20級～10級	16:00～16:50 幼児 16級～10級 小学生 20級～10級	16:00～16:50 幼児 16級～10級 小・中学生 20級～10級				16:00
30															30
17:00		17:00～17:50 幼児 16級～10級 小・中学生 20級～10級	17:00～17:50 幼児 16級～10級 小・中学生 20級～10級	17:00～17:50 幼児 16級～10級 小・中学生 20級～10級	17:00～17:50 幼児 16級～10級 小・中学生 20級～10級	17:00～17:50 幼児 16級～10級 小・中学生 20級～10級	17:00～17:50 幼児 16級～10級 小・中学生 20級～10級	17:00～17:50 幼児 16級～10級 小・中学生 20級～10級	17:00～17:50 幼児 16級～10級 小・中学生 20級～10級	17:00～17:50 幼児 16級～10級 小・中学生 20級～10級	17:00～17:50 幼児 小・中学生 15級～10級				17:00
30															30
18:00		18:00～18:50 幼児 小・中学生 9級～ スペシャル	18:00～18:50 幼児 小・中学生 9級～ スペシャル	18:00～18:50 幼児 小・中学生 9級～ スペシャル	18:00～18:50 幼児 小・中学生 9級～ スペシャル	18:00～18:50 幼児 小・中学生 9級～ スペシャル	18:00～18:50 幼児 小・中学生 9級～ スペシャル	18:00～18:50 幼児 小・中学生 9級～ スペシャル	18:00～18:50 幼児 小・中学生 9級～ スペシャル	18:00～18:50 幼児 小・中学生 9級～ スペシャル	18:00～18:50 幼児 小・中学生 9級～ スペシャル				18:00
30															30
19:00		18:10～19:00 町事業 (ここにこ水泳教室)													19:00
30															30
20:00		20:00～20:30 アクアピクス 山口 定員:16名	↓※25m泳げる方対象 20:00～20:30 チャレンジマスターズ 佐々木 定員:10名	20:00～20:30 ビギナーズスイム 神原 定員:10名	20:00～20:30 ビギナーズスイム 佐々木 定員:10名	↓※25m泳げる方対象 20:00～20:30 チャレンジマスターズ 木瀬 定員:10名									20:00
30															30
21:00															21:00
30															30
22:00															22:00

- ◆レッスンを受講するには、施設料+(体験教室/ショートレッスン)のチケットが必要です。
- ◆レッスンの受付は、当日プール受付にてレッスン開始30分前からお申し込み頂けます。
- ◆途中入・退場はご遠慮ください。ウォーミングアップ終了後の参加はご遠慮ください。

プールレッスン タイムスケジュール

2020年7月【8(水)～14(火)、22(水)～28(火)】

上三川いきいきプラザ
0285-57-0211

	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT	日	SUN	
10:00													9:30～11:30		10:00
30		ウォーキング 篠崎 定員:16名	アクアピクス 霜村 定員:16名		参加希望者は ↓担当者と要相談 10:00～10:50 メディカルアクア 鈴木 定員:8～13名		10:00～10:25 水なれ&パタ足 10:25～10:50 フリースイム 清水 定員:6名		10:00～10:50 アクアピクス 奥山 定員:16名				ここにこプール		30
11:00															11:00
30															30
12:00		12:00～12:25 パタフライ(初級) 12:25～12:50 パタフライ 金久保 定員:各10名	12:00～12:25 水なれ&パタ足 12:25～12:50 フリースイム 大澤 定員:6名		12:00～12:25 クロール(初級) 12:25～12:50 クロール 神原 定員:各10名		12:00～12:50 アクアピクス 浜島 定員:16名		12:00～12:50 アクア フィットネス 鈴木 定員:16名		12:00～12:50 幼児 カメさん級～ 16級		チャレンジマスターズ ▼泳法指導日程▼ 【指導順】 ※1 火曜 7(火) パタフライ 21(火) 平泳ぎ ※2 火曜 7(火) 平泳ぎ 14(火) クロール 21(火) パタフライ 28(火) 背泳ぎ ※3 金曜 3(金) 背泳ぎ 17(金) クロール ※4 金曜 3(金) 平泳ぎ 10(金) クロール 17(金) パタフライ 44 背泳ぎ		12:00
30															30
13:00															13:00
30															30
14:00		14:00～14:30 ヌードルストレッチ 金久保 定員:16名	14:00～14:30 ウォーキング 佐々木 定員:16名		14:00～14:30 水なれ&パタ足 金田 定員:6名		14:00～14:30 ウォーキング 阿久津 定員:16名		14:00～14:30 ビキナーズスイム 木瀬 定員:10名		13:00～13:50 幼児 カメさん級～ 16級				14:00
30															30
15:00															15:00
30		15:00～15:50 幼児 カメさん級～ 16級	15:00～15:50 幼児 カメさん級～ 16級		15:00～15:50 幼児 カメさん級～ 16級		15:00～15:50 幼児 カメさん級～ 16級		15:00～15:50 幼児 カメさん級～ 16級		15:00～15:50 幼児 16級～10級 小学生 20級～10級				15:00
16:00															16:00
30		16:00～16:50 幼児 16級～10級 小学生 20級～10級	16:00～16:50 幼児 16級～10級 小学生 20級～10級		16:00～16:50 幼児 16級～10級 小学生 20級～10級		16:00～16:50 幼児 16級～10級 小学生 20級～10級		16:00～16:50 幼児 16級～10級 小学生 20級～10級		16:00～16:50 幼児 16級～10級 小学生 20級～10級				16:00
17:00															17:00
30		17:00～17:50 幼児 16級～10級 小・中学生 20級～10級	17:00～17:50 幼児 16級～10級 小・中学生 20級～10級		17:00～17:50 幼児 16級～10級 小・中学生 20級～10級		17:00～17:50 幼児 16級～10級 小・中学生 20級～10級		17:00～17:50 幼児 16級～10級 小・中学生 20級～10級		17:00～17:50 幼児 16級～10級 小・中学生 20級～10級				17:00
18:00															18:00
30		18:00～18:50 幼児 小・中学生 9級～ スペシャル	18:00～18:50 幼児 小・中学生 9級～ スペシャル		18:00～18:50 幼児 小・中学生 9級～ スペシャル		18:00～18:50 幼児 小・中学生 9級～ スペシャル		18:00～18:50 幼児 小・中学生 9級～ スペシャル		18:00～18:50 幼児 小・中学生 9級～ スペシャル				18:00
19:00		町事業 (ここにこ水泳教室)													19:00
30															30
20:00		20:00～20:30 アクアピクス 山口 定員:16名	※2 ※25m泳げる方対象 20:00～20:30 チャレンジマスターズ 佐々木 定員:10名		20:00～20:30 ビキナーズスイム 神原 定員:10名		20:00～20:30 ビキナーズスイム 佐々木 定員:10名		※4 ※25m泳げる方対象 20:00～20:30 チャレンジマスターズ 木瀬 定員:10名						20:00
21:00															21:00
30															30
22:00															22:00

◆レッスンを受講する際には、施設料+(体験教室/ショートレッスン)のチケットが必要です。

◆レッスンの受付は、当日プール受付にてレッスン開始30分前からお申し込み頂けます。

◆途中入・退場はご注意ください。ウォーミングアップ終了後の参加はご注意ください。

◆プールプログラム要項◆

アクア健康増進プログラム (対象:高校生以上)

教室名				時間	強度	定員	担当	教室紹介
※メディカルアクア		8(水)	22(水)	10:00~10:50		8~13	鈴木	整形外科的疾患のある方を対象に、痛みを和らげ関節の可動域を広げていきます。さらに、筋力アップをしながら姿勢や歩き方を習得していただきます。【※参加希望者は、担当者と要相談】
ウォーキング		13(月)	27(月)	10:00~10:50	★	16	篠崎	膝や腰などの関節に負担が少ない水の特性を活かし様々な歩行を行います。
		6(月)	20(月)	14:00~14:30		16	佐々木	
		14(火)	28(火)	14:00~14:30		16	佐々木	
		1(水)	15(水)	14:00~14:30		16	金田	
		9(木)	23(木)	14:00~14:30		16	阿久津	
	3(金)	17(金)	14:00~14:30	16	阿久津			
ヌードルストレッチ		13(月)	27(月)	14:00~14:30		16	金久保	アクアヌードルを使ってストレッチを行います。
ゴーゴーアクア	1(水)		15(水)	10:00~10:50	★	16	鈴木	膝や腰などの関節に負担が少ない水の特性を活かし、楽しみながら普段使わない体幹(インナーマッスル)を鍛えます。筋力アップにもつながります。
アクアフィットネス		10(金)	24(金)	12:00~12:50	★	16	鈴木	アクアヌードルを使って筋力UP・体力向上を目指します。

アクアプログラム (対象:高校生以上)

教室名				時間	強度	定員	担当	教室紹介	
アクアピクス	6(月)		20(月)	10:00~10:50	★★ ~ ★★★★	16	杉浦	軽快なリズム・音楽に合わせて水中で行う全身運動(水中で行うエアロピクス)です。有酸素運動なので、脂肪燃焼効果が期待できます。	
	6(月)	13(月)	20(月)	27(月)		20:00~20:30	16		山口
	7(火)	14(火)	21(火)	28(火)		10:00~10:50	16		霧村
	2(木)	9(木)	16(木)	23(木)		12:00~12:50	16		浜島
		10(金)		24(金)		10:00~10:50	16		奥山
	3(金)		17(金)	12:00~12:50	16	篠崎			

泳法プログラム (対象:高校生以上)

教室名				時間	強度	定員	担当	教室紹介
バタフライ(初級)				12:00~12:25	★	10	金久保	バタフライのキックを中心に練習するクラスです。(100M~300M泳ぎます。)
バタフライ		13(月)	27(月)	12:25~12:50	★★	10		バタフライの25M完泳を目標とするクラスです。(200M~500M泳ぎます。)
背泳ぎ(初級)				12:00~12:25		10	大澤	背泳ぎのキックを中心に練習するクラスです。(100M~300M泳ぎます。)
背泳ぎ	7(火)		21(火)	12:25~12:50	★★	10		背泳ぎの25M完泳を目標とするクラスです。(200M~500M泳ぎます。)
平泳ぎ(初級)				10:00~10:25	★	10	清水	平泳ぎのキックを中心に練習するクラスです。(100M~300M泳ぎます。)
平泳ぎ	2(木)		16(木)	10:25~10:50	★★	10		平泳ぎの25M完泳を目標とするクラスです。(200M~500M泳ぎます。)
クロール(初級)				12:00~12:25		10	神原	クロールのキックを中心に練習するクラスです。(100M~300M泳ぎます。)
クロール		8(水)	22(水)	12:25~12:50	★★	10		クロールの25M完泳を目標とするクラスです。(200M~500M泳ぎます。)
ロングスイム	6(月)		20(月)	12:00~12:50	★★	10	木瀬	4泳法で50M以上完泳を目標とするクラスです。フォームの修正や長距離を泳ぎたい方にお勧めです。(約500M前後泳ぎます。)※クロール25M泳げる方が対象となります。
個人メドレー	1(水)		15(水)	12:00~12:50	★★	10	神原	100M個人メドレー完泳を目標とするクラスです。※4泳法泳げる方が対象となります。
水なれ&バタ足		14(火)	28(火)	12:00~12:25		6	大澤	はじめてプールに入る方や、水に恐怖心がある方を対象に潜り方・浮き身・キック・背泳ぎを中心に練習するクラスです。(ヒート板キック25M完泳を目標とします。)
		8(水)	22(水)	14:00~14:30		6	金田	
		9(木)	23(木)	10:00~10:25		6	清水	
フリースイム		14(火)	28(火)	12:25~12:50	★★	6	大澤	お客様ご自身で当日に泳ぐ種目を決めます。少数人数制で行なっていきます。※4泳法泳げる方が対象です。
		9(木)	23(木)	10:25~10:50		6	清水	
		2(木)	16(木)	14:00~14:30		6	佐々木	
ピギナースイム	1(水)	8(水)	15(水)	22(水)	★	10	神原	泳法の基礎(潜る・浮く・バタ足・クロール・背泳ぎまで)を練習するクラスです。1人1人個別に教えていきますので、初心者の方にお勧めです。※4泳法が泳げない方が対象となります。
	2(木)	9(木)	16(木)	23(木)		10	佐々木	
		10(金)		24(金)		14:00~14:30	10	
チャレンジマスターズ	7(火)		21(火)	14:00~14:30	★★	10	佐々木	25M完泳できる方を対象とした、週替り泳法指導となります。マスターズ大会出場を目標としている方や、かつよく長距離を泳ぎたい方にお勧めです。※クロール・背泳ぎを25M泳げる方が対象となります。(平泳ぎ・バタフライはこちらのクラスで習得となります。)
	7(火)	14(火)	21(火)	28(火)		10	佐々木	
	3(金)		17(金)	10:00~10:50		10	奥山	
	3(金)	10(金)	17(金)	24(金)		20:00~20:30	10	

【運動強度】 (1)…初心者 ★(2)…初級者 ★★(3)…中級者 ★★★(4)…上級者

何かご不明な点がございましたら、プールスタッフまでお尋ねください。