

エアロスタジオレッスン タイムスケジュール

2020年11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		10:15~11:00 週替りレッスン ① 中村	10:15~11:00 週替りレッスン ② 仲田		貸し出し (生命の貯蓄体操)		10:15~11:00 STEP I 橋		10:15~11:00 週替りレッスン ⑤ Naoki		10:00~10:45 ハタヨガ 佐藤		10:15~11:05 らくらく 関節体操 黒崎		30
11:00															11:00
30											11:10~11:55 週替りレッスン ⑥				30
12:00		11:40~12:20 SHAPE PUMP 40 中村	11:40~12:25 サーキット トレーニング 仲田		↓時間変更 12:00~12:45 ラテンエアロ MASAMI		11:40~12:30 らくらく 関節体操 黒崎		11:40~12:25 fight Naoki				12:10~12:55 シェイプエアロ 筒井		12:00
30															30
13:00															13:00
30															30
14:00		14:00~14:45 フィットネスフラ 阿部	13:30~14:15 セラピーヨガ 阿久津		13:30~14:15 ボディバランス 前原		13:30~14:15 週替りレッスン ④						13:30~14:15 リセットヨガ 筒井		14:00
30															30
15:00															15:00
30															30
16:00			週替り レッス ン	①	月曜日	1・3週目	エンジョイSTEP	担当: 関口							16:00
30					2・4週目	ナチュラルフロー ヨガ	担当: 芝野								30
17:00				②	火曜日	1・3週目	コアメイク	担当: 白寄							17:00
30					2・4週目	初級エアロ	担当: 村山								30
18:00				③	水曜日	1・3週目	初級エアロ	担当: 代田							18:00
30					2・4週目	エンジョイSTEP									30
19:00				④	木曜日	1・3週目	はじめてエアロ	担当: 代田							19:00
30					2・4週目	はじめてSTEP									30
20:00				⑤	金曜日	1・3週目	初級エアロ	担当: 斎藤							20:00
30					2・4週目	リフレッシュヨガ									30
21:00				⑥	土曜日	1・3週目	Fight	担当: Naoki							21:00
30					2・4週目	シェイプパンプ50	担当: 中村								30
20:00		20:05~20:50 fight Naoki	20:05~20:50 デトックスフ ロー ヨガ atsuko		20:00~20:45 週替りレッスン ③		20:00~20:50 SHAPE PUMP 50 中村		20:00~20:45 リラククスヨガ 甲高						20:00
30															30
21:00															21:00

◆レッスンの受付は、レッスン開始10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。

◆定員は全レッスン12名となります。

◆荷物だけでの場所取りはご遠慮ください。

◆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合わせて、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きます。
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سس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。
リラクックスヨガ	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。
リセットヨガ	ゆったりとした呼吸と体のなかで起きていることに耳を傾け、自分の身体と向き合う時間を大切にしましょう。
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11月【1(日)~7(土)、15(日)~21(土)】

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		10:00~10:50 アクアピクス 杉浦 定員:18名	10:00~10:50 アクアピクス 霜村 定員:18名	10:00~10:50 ゴーゴーアクア 鈴木 定員:18名	10:00~10:50 フリースイム 清水 定員:10名	10:00~10:50 フリースイム 清水 定員:10名	10:00~10:50 フリースイム 清水 定員:10名	10:00~10:50 フリースイム 清水 定員:10名	※2 10:00~10:50 チャレンジ マスターズ 奥山 定員:12名				9:30~11:30 ここにこプール		10:00
30															30
11:00															11:00
30															30
12:00		11:30~12:00 パタフライ(初級) 金久保 12:00~12:30 パタフライ 金久保 定員:各12名	11:30~12:20 フリースイム 大澤 定員:10名	11:30~12:00 クロール(初級) 神原 12:00~12:30 クロール 神原 定員:各12名	11:30~12:20 アクアピクス 浜島 定員:18名	11:30~12:20 アクアピクス 浜島 定員:18名	11:30~12:20 アクアピクス 浜島 定員:18名	11:30~12:20 インターバル サーキット 篠崎 定員:18名	11:30~12:20 インターバル サーキット 篠崎 定員:18名			12:00~12:50 幼児 カメさん級~ 16級			12:00
30															30
13:00															13:00
30															30
14:00		14:00~14:30 クロール(初級) 木瀬 定員:12名	14:00~14:30 平泳ぎ 佐々木 定員:12名	14:00~14:30 パタフライ(初級) 金田 定員:12名	14:00~14:30 背泳ぎ 阿久津 定員:12名	14:00~14:30 背泳ぎ 阿久津 定員:12名	14:00~14:30 背泳ぎ 阿久津 定員:12名	14:00~14:30 ビギナーズスイム 大澤 定員:12名	14:00~14:30 ビギナーズスイム 大澤 定員:12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 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・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 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
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		19:30~20:20 アクアピクス 山口 定員:18名	※25m泳げる方対象 19:30~20:20 チャレンジマスターズ 佐々木 定員:12名	19:30~20:20 ビギナーズスイム 神原 定員:12名	19:30~20:20 アクアピクス 篠崎 定員:18名	19:30~20:20 アクアピクス 篠崎 定員:18名	19:30~20:20 アクアピクス 篠崎 定員:18名	19:30~20:20 ロングスイム 木瀬 定員:12名	19:30~20:20 ロングスイム 木瀬 定員:12名						20:00
30															30
21:00															21:00
30															30
22:00															22:00

チャレンジマスターズ
▼泳法指導日程▼
【指導順】
※1 火曜
3(火)
平泳ぎ
10(火)
クロール
17(火)
パタフライ
24(火)
背泳ぎ
※2 金曜
6(金)
背泳ぎ
20(金)
クロール

11月	
1	日
2	月
3	火
4	水
5	木
6	金
7	土
8	日
9	月
10	火
11	水
12	木
13	金
14	土
15	日
16	月
17	火
18	水
19	木
20	金
21	土
22	日
23	月
24	火
25	水
26	木
27	金
28	土

◆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11月【8(日)~14(土)、22(日)~28(土)】

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 ウォーキング 篠崎 定員:18名	10:00~10:50 アクアピクス 霜村 定員:18名	10:00~10:50 メディカルアクア 鈴木 定員:8~13名	10:00~10:30 平泳ぎ(初級) 清水 10:30~11:00 平泳ぎ 清水 定員:各12名	10:00~10:50 アクアピクス 奥山 定員:18名							ここにこプール		30
11:00															11:00
30															30
12:00		11:30~12:20 ロングスイム 木瀬 定員:12名	11:30~12:00 背泳ぎ(初級) 大澤 12:00~12:30 背泳ぎ 大澤 定員:各12名	11:30~12:20 個人メドレー 神原 定員:12名	11:30~12:20 アクアピクス 浜島 定員:18名	11:30~12:20 アクア フィットネス 鈴木 定員:18名							12:00~12:50 幼児 カメさん級~ 16級		12:00
30															30
13:00															13:00
30															30
14:00		14:00~14:30 クロール 木瀬 定員:12名	14:00~14:30 平泳ぎ(初級) 佐々木 定員:12名	14:00~14:30 バタフライ 金田 定員:12名	14:00~14:30 青泳ぎ(初級) 阿久津 定員:12名	14:00~14:30 ビギナーズスイム 大澤 定員:12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		19:30~20:20 アクアピクス 山口 定員:18名	※25m泳げる方対象 19:30~20:20 チャレンジマスターズ 佐々木 定員:12名	19:30~20:20 ビギナーズスイム 神原 定員:12名	19:30~20:20 アクアピクス 篠崎 定員:18名	19:30~20:20 ロングスイム 木瀬 定員:12名									30
20:00															20:00
30															30
21:00															21:00
30															30
22:00															22:00

チャレンジマスターズ
▼泳法指導日程▼
【指導順】
※1 火曜
3(火)
平泳ぎ
10(火)
クロール
17(火)
バタフライ
24(火)
背泳ぎ
※2 金曜
6(金)
背泳ぎ
20(金)
クロール

11月	
1	日
2	月
3	火
4	水
5	木
6	金
7	土
8	日
9	月
10	火
11	水
12	木
13	金
14	土
15	日
16	月
17	火
18	水
19	木
20	金
21	土
22	日
23	月
24	火
25	水
26	木
27	金
28	土

- ◆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きます。
- ◆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	曜日	時間	強度	定員	担当	教室紹介
※メディカルアクア	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。【※参加希望者は要相談】
ウォーキング	月	10:00~10:50	★	18	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。
ゴーゴーアクア	水	10:00~10:50	★	18	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たレッスンです。普段使わない体幹(インナーマッスル)を鍛えますので、筋力アップにもつながります。
アクアフィットネス	金	11:30~12:20	★	18	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	曜日	時間	強度	定員	担当	教室紹介
アクアピクス	月	10:00~10:50	★★ ~ ★★★	18	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。
	月	19:30~20:20		18	山口	
	火	10:00~10:50		18	霜村	
	木	11:30~12:20		18	浜島	
	木	19:30~20:20		18	篠崎	
	金	10:00~10:50		18	奥山	
インターバルサーキット	金	11:30~12:20	★★	18	篠崎	有酸素運動・筋力トレーニングを交互に行うので、脂肪燃焼効果が期待できます。

泳法プログラム (対象:高校生以上)

教室名	曜日	時間	強度	定員	担当	教室紹介
バタフライ(初級)	月	11:30~12:00	★	12	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		12:00~12:30	★★	12		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。)
バタフライ(初級)	水	14:00~14:30	★	12	金田	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		14:00~14:30	★★	12		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)	火	11:30~12:00		12	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		12:00~12:30	★★	12		背泳ぎの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)	木	14:00~14:30		12	阿久津	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		14:00~14:30	★★	12		背泳ぎの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)	水	11:30~12:00		12	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		12:00~12:30	★★	12		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。)
クロール(初級)	月	14:00~14:30		12	木瀬	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		14:00~14:30	★★	12		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。)
平泳ぎ(初級)	木	10:00~10:30	★	12	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		10:30~11:00	★★	12		平泳ぎの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)	火	14:00~14:30	★	12	佐々木	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		14:00~14:30	★★	12		平泳ぎの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	月	11:30~12:20	★★	12	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。) ※クロールを25M泳げる方が対象となります。
	金	19:30~20:20		12		
個人メドレー	水	11:30~12:20	★★	12	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。
フリースイム	火	11:30~12:20	★★	10	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泳法泳げる方対象となります。
	木	10:00~10:50		10		
ビギナーズスイム	水	19:30~20:20	★	12	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泳法が泳げない方対象となります。
	金	14:00~14:30		12		
チャレンジマスターズ	火	19:30~20:20	★★	12	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、かっこ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。
	金	10:00~10:50		12		

【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。

上三川いきいきプラザ Tel:0285-57-0211