

# エアロスタジオレッスン タイムスケジュール

2020年12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	10:15~11:00 週替りレッスン ②		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		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		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						16:00
17:00										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
17:00										1・3週目	初級エアロ	担当: 代田						17:00
30										2・4週目	エンジョイSTEP							30
18:00										1・3週目	はじめてエアロ	担当: 代田						18:00
30										2・4週目	はじめてSTEP							18:00
19:00										1・3週目	初級エアロ	担当: 斎藤						19:00
30										2・4週目	リフレッシュヨガ							30
19:00										1・3週目	シェイプパンプ50	担当: 中村						19:00
30										2・4週目	Fight	担当: Naoki						30
20:00		20:05~20:55 fight Naoki			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 リラックスヨガ 甲高						20:00			
30															30			
21:00			↓時間変更 20:35~21:20 デトックスフロ ー ヨガ atsuko												21:00			
30															30			
22:00															22:00			

◆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12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		10:00~10:50 アクアピクス 杉浦	10:00~10:50 アクアピクス 霜村		10:00~10:50 メディカルアクア 鈴木		10:00~10:30 背泳ぎ(初級) 清水 10:30~11:00 背泳ぎ 清水		10:00~10:50 アクアピクス 奥山				ここにこプール		30		
11:00		11:00~11:50 ウォーキング 篠崎			11:00~11:50 ゴーゴーアクア 鈴木				11:00~11:50 ※2 チャレンジ マスターズ 奥山						30		
12:00																12:00	
30			12:00~12:30 クロール(初級) 大澤 12:30~13:00 クロール 大澤		12:00~12:50 アクアピクス 浜島						12:00~12:50 幼児 カメさん級~ 16級					30	
13:00		13:00~13:30 平泳ぎ(初級) 金久保 13:30~14:00 平泳ぎ 金久保	13:00~13:50 フリースイム 大澤		13:00~13:30 バタフライ(初級) 神原 13:30~14:00 バタフライ 神原		13:00~13:50 インターバル サーキット 篠崎		13:00~13:50 アクア フィットネス 鈴木		13:00~13:50 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 1日(火) 平泳ぎ 8日(火) クロール 15日(火) バタフライ 22日(火) 背泳ぎ ※2 金曜 4日(金) バタフライ 11日(金) 背泳ぎ 18日(金) 平泳ぎ 25日(金) クロール		30	
14:00		14:10~14:40 ヌードルストレッチ 金久保			14:00~14:30 水なれ&バタ足 木瀬		14:00~14:50 ロングスイム 木瀬		14:00~14:50 ソフトアクア 青柳		14:00~14:50 幼児 小学生 20級~16級						14:00
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 16級~10級 小学生 20級~10級						15:00
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
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 15級~10級						17:00
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
19:00		18:10~19:00 町事業 (ここにこ水泳教室)														19:00	
20:00		19:30~20:20 アクアピクス 山口	※25m泳げる方対象 19:30~20:20 ※1 チャレンジマスターズ 佐々木		※曜日変更※ 19:30~20:20 ロングスイム 木瀬		19:30~20:20 アクアピクス 篠崎		※曜日変更※ 19:30~20:20 ビギナーズスイム 神原							20:00	
21:00																21:00	
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	11:00 ~ 11:50	★	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。
ヌードルストレッチ	月	14:10 ~ 14:40		18	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	水	11:00 ~ 11:50	★	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	13:00 ~ 13:50	★	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	12:00 ~ 12:50		★★★	18		浜島
	木	19:30 ~ 20:20		18	篠崎		
	金	10:00 ~ 10:50		18	奥山		
ソフトアクア	金	14:00 ~ 14:50	★	18	青柳	アクアピクスの基本的な動きを音楽に合わせて行います。初めてアクアピクスに参加される方などにお勧めです。	
インターバルサーキット	木	13:00 ~ 13:50	★★	18	篠崎	有酸素運動・筋カ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
平泳ぎ(初級)	月	13:00 ~ 13:30	★	12	金久保	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		13:30 ~ 14:00	★★	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。)
クロール(初級)	火	12:00 ~ 12:30		12	大澤	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		12:30 ~ 13:00	★★	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。)
バタフライ(初級)	水	13:00 ~ 13:30	★	12	神原	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		13:30 ~ 14:00	★★	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)	木	10:00 ~ 10:30		12	清水	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		10:30 ~ 11:00	★★	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。)
ロングスイム	水	19:30 ~ 20:20	★★	12	木瀬	クロールを中心に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。)
	木	14:00 ~ 14:50		12	木瀬	※クロールを25M泳げる方が対象となります。
水なれ&パタ足	水	14:00 ~ 14:30		8	木瀬	初めてプールに入る方や、水に恐怖心がある方が対象となります。潜り方・浮き身・キック・背泳ぎを中心に練習するクラスとなります。
フリースイム	火	13:00 ~ 13:50	★★	10	大澤	お客様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。
ビギナーズスイム	金	19:30 ~ 20:20	★	12	神原	泳法の基礎(潜る・浮く・パタ足・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。
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。
	金	11:00 ~ 11:50		12	奥山	※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。

【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