

平成23年10月～12月 時間帯別プログラム表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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
9:00														
9:30														
10:00		ニコニコ体操				健康エクササイズ		リンパマッサージとふみふみ						
10:30			初めてスイム				ハイパー 高齢者						おはヨガ	
11:00	女性				高齢者				女性					シェイプアップ
11:30									ワンポイント					
12:00														
12:30														
13:00										ウエスト引締め				
13:30														
14:00	ハイパー 高齢者			リラックス体操	シェイプアップ		女性		高齢者			幼児		
14:30		初めてスイム		ウエスト引締め			ワンポイント							
15:00					幼児				幼児			幼児		
15:30														
16:00	幼児				幼児		幼児		幼児			小学生		ストレッチ
16:30														
17:00	幼児 小学生				幼児 小学生		幼児 小学生		幼児 小学生			幼児 小学生		
17:30														
18:00	小学生 選手				小学生 選手		小学生 選手		小学生 選手			小学生 選手		
18:30														
19:00		シェイプエアロ		スリムボディ		パワーヨガ		シェイプステップ		ピラティス		メイクライン		
19:30														
20:00	一般男女				女性				一般男女					
20:30														
21:00														

... サービスPG【プール】
 ... サービスPG【スタジオ】
 運動強度・・・弱★ 中★★ 強★★★★

【注意事項】

- 各プログラム定員を15名とする。(マッシュ、シェイプエアロのみ12名)
- レッスン開始後5分以上経過した場合は、参加をご遠慮頂きます
- 第2火曜日休館日は、プログラム実施も無しとする。

サービスプログラム内容

《プール》

■初めてスイム

水なれから始め、初歩的クロールなどの練習を行う。

■ワンポイントアドバイス

泳ぎを見ながら、個々人に合ったアドバイスを行う。

■ウエスト引締め

ウエスト周りの脂肪燃焼を目的としてウォーキングを行うレッスン。

■シェイプアップウォーク

ウォーキングを中心に様々な動作を行う。運動不足解消！

《スタジオ》

～有酸素系プログラム～

■シェイプエアロ

音楽(リズム)に合わせてながら行う、有酸素運動。脂肪燃焼に効果的。

■シェイプステップ

音楽(リズム)に合わせてステップ台の昇降運動。脂肪燃焼に効果的。

■健康エクササイズ

ウォーキングや昇降運動、軽いトレーニングやストレッチなど、トータルの身体を動かす。目指せ、健康ボディ！！

《スタジオ》

～体操系プログラム～

■おはヨガ

初心者でも入る事のできる簡単なヨガの動作を行う。

■パワーヨガ

通常のヨガより運動強度が高く、柔軟性アップや筋力強化にも効果大。

■リラックス体操

簡単なストレッチを行い、身体全体の筋肉をほぐす。

■腰痛体操

ストレッチを行いながら、無理なく腹部・背筋部の強化を行う。

■リンパマッサージ

足裏を刺激し、ふくらはぎの筋肉を動かす。全身の血行を促進。

■ピラティス

ゆっくりとした動作で誰もが参加でき、インナーマッスルを鍛え、姿勢を整えるレッスン。

～筋トレ系プログラム～

■ボルトトレーニング

体幹部の強化を目的とし、バランス感覚の向上を目指す。

■ウエスト引締め

お腹周りの筋肉を中心に、トレーニングを行い、脂肪燃焼・筋力強化を目的とします。

■メイクライン

体のラインを美しく見せられるよう、部位別の筋力アップをはかります。