

2018.
10月~

グループエクササイズ



	月		火		水		木		金		土		日
	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	プール
10時	10:15~11:00 健康づくり体操 吉 富	●10:45	10:15~11:00 腰痛・肩こりケア体操 横 山	●10:45	10:15~11:00 機能改善体操 福 本	●10:45	10:15~11:00 生活改善体操 青 山	●10:45	10:15~11:00 リンパビクス(ロー) 高 松	●10:45	10:15~11:00 こどもヨガ(2・4週) Fumina	●10:45	●10:45
11時		11:15~12:00 たのしくアクア 吉 富		11:15~12:00 脂肪燃焼アクア 横 山		11:15~12:00 快適アクア 福 本		11:15~12:00 アクアダンス 青 山		11:15~12:00 たのしくアクア 播 磨	11:15~12:00 こどもヨガ(2・4週) Fumina		
12時		○12:30		○12:30		○12:30		○12:30		○12:30		○12:30	○12:30
13時	13:00~13:45 かんたんエアロ 竹野内	●13:30	13:00~13:45 リンパビクス(ハイ) 高 松	●13:30	13:00~13:45 ヨ ガ 岡	●13:30	13:00~13:45 かんたんサーキット 播 磨	●13:30	13:00~13:45 脂肪燃焼エアロ 武 内	●13:30			●13:30
14時		14:00~14:45 たのしくアクア 竹野内	NEW 14:15~14:45 リフレッシュアクア 杉 原		14:00~14:45 はじめてアクア MISA		14:00~14:45 たのしくアクア 播 磨		14:00~14:45 快適アクア 武 内		13:45~14:30 たのしくアクア MISA		
15時		○15:15 ●15:30		○15:15 ●15:30	15:00~16:00 こども体操 松 谷	○15:15 ●15:30		○15:15 ●15:30		○15:15 ●15:30		○15:15 ●15:30	○15:15 ●15:30
16時		○16:30	16:15~17:00 こどもダンス 大 木	○16:30	16:00~17:00 こども体操 松 谷	○16:30		○16:30		○16:30		○16:30	○16:30
17時		●17:00	17:00~17:45 こどもダンス 大 木	●17:00		●17:00		●17:00		●17:00		●17:00	●17:00
18時		●18:00	17:45~18:30 こどもダンス 大 木	●18:00		●18:00		●18:00		●18:00		●18:00	●18:00
		○18:30	18:30~19:15 こどもダンス 大 木	○18:30		○18:30		○18:30		○18:30		○18:30	○18:30
19時			19:00~19:45 アクアシェイブ 面 家		19:00~19:45 たのしくアクア 中 井		19:00~19:45 快適アクア 横 山		19:00~19:45 たのしくアクア 吉 富				
20時	19:30~20:15 バレトン 高 松	○20:00	19:15~20:00 こどもダンス 大 木	○20:00	20:00~20:45 脂肪燃焼エアロ 中 井	○20:00	20:00~20:45 からだ改善体操 横 山	○20:00	20:00~20:45 リラックスヨガ 吉 富	○20:00			
21時													

■ご利用時間■ [営業時間] 月曜~金曜日 /AM 10:00~PM 9:30 最終チェックイン 30分前まで
土・日曜・祝祭日 /AM 10:00~PM 8:00

[休館日]

／毎月 第2日曜日・第4水曜日
／年末年始・臨時に定める日

※日曜・祝日は
教室はありません

● フロートビジョン
○ アーフグース





フィットネス

トレーニングジムでは、トレッドミルや自転車エルゴメーター、安全性の高いウエイトマシンでご自身の体力に合わせて無理なく効果的にトレーニングができます。減量や体力向上、生活習慣病の改善、筋力向上など、皆様の目的に合わせたトレーニングの提供や指導をいたします。



スタジオプログラム一覧

※都合により、担当インストラクターが変更になる場合がございます。★は強度になります。



【スッキリ！リラックス】

生活改善体操	★	45分	日常生活ではあまり意識しない筋肉を刺激し、筋力強化と柔軟性を高めるクラスです。
健康づくり体操	★	45分	運動器具を使って、日頃意識していない箇所の運動を取り入れ、過度の緊張を取り、疲労を回復させ心身共にリラックスさせるクラスです。

【改善・予防クラス】

腰痛・肩こりケア体操	★	45分	腰・肩を中心に、軽めの運動や補強運動、ストレッチを行っていきます。初めての方にオススメのクラスです。
機能改善体操	★★	45分	ミニボールを使い関節可動域を広げて、身体を整えていくクラスです。（定員：10名）
からだ改善体操	★★	45分	姿勢に結びつく筋肉を緩ませたり、引き締めたりして、身体機能の向上を目指すクラスです。（定員：10名）



【心と体の調和を保ちたい方】

ヨガ	★	45分	ヨガのアーサナや呼吸法を行うことで心と体のバランスを保ち、体の中からキレイになりましょう。
リラックス ヨガ	★	45分	身体に負担をかけずに、アーサナを行ったり、身体機能を回復改善していくクラスです。
リンパビクス	★★	45分	リンパマッサージとエアロビクスの簡単な動きを合わせて、リンパの流れを良くして老廃物を排出していくクラスです。 ※靴持参

※金曜のクラスは『タオル持参』

【脂肪燃焼クラス】

かんたんサーキット	★★	45分	有酸素運動と筋トレを組み合わせで行い、脂肪燃焼や持久力向上を目的とするクラスです。 ※靴 持参
かんたんエアロ	★★	45分	基本的なステップを中心に心肺機能向上と脂肪燃焼を目的とするクラスです。 ※靴 持参
脂肪燃焼エアロ	★★★	45分	とにかく汗をかきたい方！ストレス解消したい方にオススメです。楽しみながら、効果的に脂肪燃焼を目指すクラスです。 ※靴 持参
バレトン	★★★	45分	『フィットネス』『ヨガ』『バレエ』の3つのエクササイズが融合し美しくしなやかな身体を作るクラスです。



アクアプログラム一覧

※都合により、担当インストラクターが変更になる場合がございます。★は強度になります。

【水中で楽しく体を動かしたい！】

リフレッシュアクア	★	30分	音楽に合わせてストレス解消に効果的なクラスです。
はじめてアクア	★	45分	シンプルな動きで全身を動かします。水の特性を活かして、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指します！！
たのしくアクア	★★	45分	水の特性を活かして、楽しく動いて脂肪バイバイ！日頃使わない筋肉を動かし、引き締まった体を目指します！！
アクアダンス	★★	45分	音楽に合わせて、様々なダンスステップ動作をリズムカルに反復して運動効果をあげるクラスです。
快適アクア	★★	45分	体幹を意識してジョギング、ジャンプなどでシェイプアップや体力の向上を目指すクラスです。
アクアシェイプ	★★	45分	音楽に合わせて水中シェイプ！！きれいなステップで体を動かし、水中運動を楽しむクラスです。
脂肪燃焼アクア	★★★	45分	脂肪燃焼を目的に効果的に動いていきます。時には息が弾むまで楽しく水の中で体を動かします！！



【本場ドイツのサウナイベント】

アウフグース（サウナ浴）

アウフグースとは、ドイツ語で”あつく熱した石に水をかける”と言われています。アウフグースを行うことにより、発汗及び血流を促進し、循環機能を高めます。様々なアロマの香り心地よい風をお楽しみください。当施設では、本場ドイツのアウフグースを再現しています。