

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール

(2019. 4月~2019. 9月)

	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	
10:00														10:00
10:10														10:10
10:20														10:20
10:30	ふつうのエアロ (45) マチコ	やさしいアクア30 カズコ	やさしいエアロ (45) 加藤	水中運動 石橋 10:30~10:50	リトモス (60) ケイコ	ウォーキング&アクア 45 松井	ZUMBA(45) カズコ			ウェーブ ストレッチ(45) 入月		やさしいエアロ U-JAM Fitness		10:30
10:40														10:30~11:00
10:50														10:50
11:00														11:00
11:10														11:10
11:20														11:20
11:30	ステップ30 マチコ		ZUMBA(45) カズコ	泳法レッスン 石橋										11:30
11:40														11:40
11:50														11:50
12:00														12:00
12:10	メリハリボディ (45) カズコ	シェイプアクア45 マチコ	11:25~12:10		3D コンディショニング(45) 梅原									12:10
12:20														
12:30														12:30
12:40														12:40
12:50														12:50
13:00	やさしいエアロ (30) カズコ	12:15~13:00	12:20~13:05		コンビネーション エアロ(45) 田中									13:00
13:10														13:10
13:20														13:20
13:30														13:30
13:40														13:40
13:50														13:50
14:00	ヨガ(45) 渡邊		13:15~14:00		ヨガ(45) 野中									14:00
14:10														14:10
14:20														14:20
14:30														14:30
14:40														14:40
14:50														14:50
15:00														15:00
15:10														15:10
15:20														15:20
15:30														15:30
15:40														15:40
15:50														15:50
16:00														16:00
16:10														16:10
16:20														16:20
16:30														16:30
16:40														16:40
16:50														16:50
17:00														17:00
17:10														17:10
17:20														17:20
17:30														17:30
17:40														17:40
17:50														17:50
18:00														18:00
18:10														18:10
18:20														18:20
18:30														18:30
18:40	ステップ45 小野		やさしいエアロ (45) ケイコ		シェイプアップ エアロ(45) 田中									18:40
18:50														18:50
19:00														19:00
19:10														19:10
19:20														19:20
19:30	美尻計画 小野瀬	シェイプアクア30 小野	18:30~19:15											19:30
19:40														19:40
19:50														19:50
20:00														20:00
20:10														20:10
20:20														20:20
20:30														20:30
20:40														20:40
20:50														20:50
21:00														21:00
21:10														21:10
21:20														21:20
21:30														21:30
21:40														21:40
21:50														21:50
22:00														22:00
22:10														22:10
22:20														22:20
22:30														22:30
23:00 閉館 (但し、祝祭日は 19:00 閉館) 運動エリアのご利用は閉館30分前までとさせていただきます。														

第1・3週
布施

第2・4週
YUKKY

定
休
日

19:00閉館

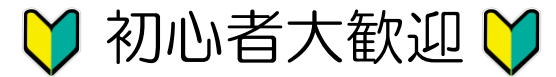
ご予約は前日から
電話予約可。9:30~

途中入退場は危険
の為ご遠慮下さい。

入場はスタジオ後方から
順番にお願い致します。

TEL
055-976-9300

各プログラムのご案内



◆ スタジオ プログラム ◆

プログラム名	時間	強度	定員	内容
はじめてエアロ	30分	★	30名	はじめての方でも参加出来るエアロビクスクラスです
やさしいエアロ	30分・45分	★★	30名	エアロビクスの入門クラスです
ふつうのエアロ	45分	★★	30名	エアロビクスの基本クラスです
シェイプアップエアロ	45分	★★★	30名	シンプルな動きで脂肪を燃焼させるエアロビクスクラスです
コンビネーションエアロ	45分	★★★	30名	様々なコンビネーションの動きを楽しむエアロビクスクラスです
ステップ	30分・45分	★★~	25名	ステップ台を使い昇降運動、下半身強化を目指すクラスです
ヨガ	45分・60分	★	30名	ヨガのポーズで身体のラインを整えましょう
ストレッチ NEW	30分	★	30名	普段おろそかにしがちなストレッチをしっかりと、じっくり行います
ウェーブストレッチ	45分	★	30名	特殊なリングを使いながら全身を伸ばし、引き締めるクラス
コンディショニングウォーク	45分	★	30名	日常生活の姿勢、正しく歩く事を意識するコンディショニングを行います
アクティブコンディショニング	45分	★	30名	背骨の動きの可動性を高め、強くしなやかな身体を作りましょう
コンディショニング	60分	★	30名	筋・骨格系のゆがみを改善しましょう
3Dコンディショニング	45分	★	30名	筋膜リリースを目的とした3次元のストレッチ。バスタオルをご用意下さい
バランスコーディネーション	45分	★	30名	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラム
バランスストレッチ NEW	45分	★	30名	普段から動かしやすく、シフトアップやトレーニング効果が上がる身体作りを行います
FAT BURN EXTREME	30分	★★~	30名	脂肪燃焼に効果絶大なパワフルな短時間集中トレーニングプログラム！！
キック	45分	★★★	30名	キックボクシングエクササイズでストレス解消とシェイプアップ
キック&サーキット NEW	45分	★~	30名	筋力トレーニングと有酸素運動を効率よく行い、全身を強化しましょう！
シェイプボクシング NEW	45分	★~	30名	音楽に合わせてパンチとキックを打ち込み、全身をシフトアップしましょう！
リトモス	60分	★★★	30名	曲に合わせて作られたダンスを楽しみましょう
ZUMBA	30分・45分	★★★	30名	ラテンの音楽に合わせて楽しくかっこよくダンス！
メリハリボディ	45分	★★	30名	部位別に集中エクササイズし全身シェイプしましょう
U-JAM Fitness	45分	★~	30名	色々な音楽を使用したホットでクールなダンスフィットネス
美尻計画	30分	★~	30名	今、流行の「ヒップエクササイズ」を行います！目指せ桃尻☆

◆ プール プログラム ◆

プログラム名	時間	強度	定員	内容
水中運動	20分	★	30名	シェイプアップや肩こり、腰痛予防にご参加ください（初心者向け）
泳法レッスン	30分	★~	10名	泳法チェック・水中運動・リハビリなど何でもアドバイスします
ウォーキング&アクア	45分	★~	30名	基本的なウォーキングを身に付け、アクアビクスに繋げていく入門クラスです
やさしいアクア	30分	★★	30名	初心者向けのアクアビクスクラスです
シェイプアクア	30分・45分	★★★	30名	無理なく効果的にシェイプアップするアクアビクスクラスです
メリハリボディ	30分	★~	30名	水圧を生かして全身をシェイプアップ！メリハリボディを作りましょう！