

# 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<br>(45)<br>マチコ                                    | やさしいアクア30<br>カズコ | やさしいエアロ<br>(45)<br>加藤        | 水中運動 石橋<br>10:30~10:50 | リトモス<br>(60)<br>ケイコ       | ウォーキング&アクア<br>45<br>松井    | ZUMBA(45)<br>カズコ              |                 |   | ウェーブ<br>ストレッチ(45)<br>入月      |             | やさしいエアロ<br>U-JAM Fitness | 第1・3週<br>布施    | 10:30       |
| 10:40 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             |                          |                | 10:30~11:00 |
| 10:50 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             |                          |                | 10:50       |
| 11:00 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             |                          |                | 11:00       |
| 11:10 | 10:30~11:15   |                  | 10:30~11:15                  |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             |                          |                | 11:10       |
| 11:20 | ステップ30<br>マチコ   |                  | ZUMBA(45)<br>カズコ             | 11:00~11:30            | 10:30~11:30               |                           | やさしいエアロ<br>(45)<br>細谷         |                 |   | アクティブ<br>コンディショニング(45)<br>梅原 |             | ZUMBA(45)                | 第2・4週<br>YUKKY | 11:20       |
| 11:30 | 11:25~11:55   |                  | 11:25~12:10                  |                        | 3D<br>コンディショニング(45)<br>梅原 |                           | シェイプアクア30<br>カズコ              |                 |   | シェイプアクア30<br>カズコ             |             | 11:30~12:15              |                | 11:30       |
| 11:40 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             |                          |                | 11:40       |
| 11:50 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             |                          |                | 11:50       |
| 12:00 | メリハリボディ<br>(45)<br>カズコ                                    | シェイプアクア45<br>マチコ | ふつうのエアロ<br>(45)<br>山崎        | 12:30~13:00            | 11:40~12:25               |                           | ストレッチ<br>(30) 細谷              |                 |   | 11:25~12:10                  |             | 11:30~12:15              |                | 12:00       |
| 12:10 | 12:05~12:50   |                  |                              | 12:20~13:05            |                           | コンビネーション<br>エアロ(45)<br>田中 |                               | 12:20~12:50     |   |                              | 11:45~12:15 |                          | 11:30~12:15    |             |
| 12:20 |   |                  | コンディショニング<br>ウォーク(45)<br>ケイコ |                        | 12:40~13:25               |                           | 12:20~12:50                   |                 |   |                              |             | コンディショニング<br>(60)<br>梅原  |                | 12:20       |
| 12:30 |   |                  | 13:15~14:00                  |                        | ヨガ(45)<br>野中              |                           | 13:00~13:45                   |                 |   |                              |             | 12:30~13:30              |                | 12:30       |
| 12:40 |   |                  | ウェーブ<br>ストレッチ(45)<br>ケイコ     |                        | 13:35~14:20               |                           | 13:00~13:45                   |                 |   |                              |             | 13:40                    |                | 13:40       |
| 12:50 |   |                  | 14:10~14:55                  |                        | やさしいエアロ<br>(45)<br>山本     |                           | 14:00~14:45                   |                 |   |                              |             | 13:50                    |                | 13:50       |
| 13:00 | やさしいエアロ<br>(30) カズコ                                       | 12:15~13:00      |                              |                        | 14:30~15:15               |                           |                               |                 |   |                              |             | キック(45)<br>梅原            |                | 14:00       |
| 13:10 | 13:00~13:30   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 14:10                    |                | 14:10       |
| 13:20 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 14:20                    |                | 14:20       |
| 13:30 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 14:30                    |                | 14:30       |
| 13:40 | ヨガ(45)<br>渡邊  |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 14:40                    |                | 14:40       |
| 13:50 | 13:40~14:25   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 14:50                    |                | 14:50       |
| 14:00 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 15:00                    |                | 15:00       |
| 14:10 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 15:10                    |                | 15:10       |
| 14:20 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 15:20                    |                | 15:20       |
| 14:30 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 15:30                    |                | 15:30       |
| 14:40 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 15:40                    |                | 15:40       |
| 14:50 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 15:50                    |                | 15:50       |
| 15:00 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 16:00                    |                | 16:00       |
| 15:10 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 16:10                    |                | 16:10       |
| 15:20 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 16:20                    |                | 16:20       |
| 15:30 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 16:30                    |                | 16:30       |
| 15:40 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 16:40                    |                | 16:40       |
| 15:50 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 16:50                    |                | 16:50       |
| 16:00 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 17:00                    |                | 17:00       |
| 16:10 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 17:10                    |                | 17:10       |
| 16:20 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 17:20                    |                | 17:20       |
| 16:30 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 17:30                    |                | 17:30       |
| 16:40 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 17:40                    |                | 17:40       |
| 16:50 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 17:50                    |                | 17:50       |
| 17:00 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 18:00                    |                | 18:00       |
| 17:10 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 18:10                    |                | 18:10       |
| 17:20 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 18:20                    |                | 18:20       |
| 17:30 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 18:30                    |                | 18:30       |
| 17:40 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 18:40                    |                | 18:40       |
| 17:50 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 18:50                    |                | 18:50       |
| 18:00 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 19:00                    |                | 19:00       |
| 18:10 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 19:10                    |                | 19:10       |
| 18:20 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 19:20                    |                | 19:20       |
| 18:30 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 19:30                    |                | 19:30       |
| 18:40 | ステップ45<br>小野  |                  | やさしいエアロ<br>(45)<br>ケイコ       |                        | シェイプアップ<br>エアロ(45)<br>田中  |                           | ZUMBA(45)<br>高木               |                 |   |                              |             | 19:00閉館                  |                | 19:00       |
| 18:50 | 18:30~19:15   |                  | 18:30~19:15                  |                        | 18:30~19:15               |                           | 18:30~19:15                   |                 |   |                              |             | 19:10                    |                | 19:10       |
| 19:00 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 19:20                    |                | 19:20       |
| 19:10 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 19:30                    |                | 19:30       |
| 19:20 | 美尻計画<br>小野瀬   | シェイプアクア30<br>小野  | リトモス<br>(60)<br>ケイコ          | シェイプアクア45<br>野田        | 19:30~20:15               |                           | FAT BURN<br>EXTREME(30)<br>石橋 | シェイプアクア45<br>高木 |   |                              |             | 19:40                    |                | 19:40       |
| 19:30 | 19:25~19:55   | 19:30~20:00      | 19:25~20:25                  | 19:30~20:15            | 19:30~20:15               |                           | 19:30~20:00                   | 19:30~20:15     |   |                              |             | 19:50                    |                | 19:50       |
| 19:40 |   |                  | キック&サーキット<br>(45)<br>細谷      |                        | ヨガ(60)<br>野中              |                           | ふつうのエアロ<br>(45)<br>山本         |                 |   |                              |             | 20:00                    |                | 20:00       |
| 19:50 |   |                  | 20:35~21:20                  |                        | 19:45~20:45               |                           | 20:20~21:05                   |                 |   |                              |             | 20:10                    |                | 20:10       |
| 20:00 |   |                  | ストレッチ<br>(30) 細谷             |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 20:20                    |                | 20:20       |
| 20:10 |   |                  | 21:30~22:00                  |                        | ZUMBA<br>(30) 宮田          |                           | 20:20~21:05                   |                 |   |                              |             | 20:30                    |                | 20:30       |
| 20:20 |   |                  |                              |                        | 21:15~21:45               |                           | 20:20~21:05                   |                 |   |                              |             | 20:40                    |                | 20:40       |
| 20:30 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 20:50                    |                | 20:50       |
| 20:40 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 21:00                    |                | 21:00       |
| 20:50 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 21:10                    |                | 21:10       |
| 21:00 | 20:05~21:05   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 21:20                    |                | 21:20       |
| 21:10 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 21:30                    |                | 21:30       |
| 21:20 | ふつうのエアロ<br>(45)<br>加藤                                     |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 21:40                    |                | 21:40       |
| 21:30 | 21:15~22:00   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 21:50                    |                | 21:50       |
| 21:40 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 22:00                    |                | 22:00       |
| 21:50 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 22:10                    |                | 22:10       |
| 22:00 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 22:20                    |                | 22:20       |
| 22:10 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 22:30                    |                | 22:30       |
| 22:20 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 23:00閉館                  |                | 23:00       |
| 22:30 |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | TEL                      |                | 23:00       |
|       |   |                  |                              |                        |                           |                           |                               |                 |   |                              |             | 055-976-9300             |                |             |
|       | 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

# 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 <b>NEW</b>     | 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 <b>NEW</b> | 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 <b>NEW</b> | 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 <b>NEW</b> | 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！   |