

# へるすぴあ フィットネス・プール プログラム

## <2022年 7月~9月>

曜日	火		水			木		金		土		日			曜日
施設	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	施設
10:00															10:00
15															15
30															30
45															45
11:00															11:00
15															15
30															30
45															45
12:00															12:00
15															15
30															30
45															45
13:00															13:00
15															15
30															30
45															45
14:00															14:00
15															15
30															30
45															45
15:00															15:00
15															15
30															30
45															45
16:00															16:00
15															15
30															30
45															45
17:00															17:00
15															15
30															30
45															45
18:00															18:00
15															15
30															30
45															45
19:00															19:00
15															15
30															30
45															45
20:00															20:00

※都合によりプログラムが変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

😊【安心マーク】 初めて参加される方・久しぶりの方・低体力者の方も安心して楽しめます。

🔧【整理券マーク】 混雑が予想されるため、プログラム開始1時間前から受付後に整理券配布いたします。受付開始時に参加希望者が定数を超えた場合、抽選となります。

●感染リスクを減らすため、以下の基準を元にプログラム編成しております。

- ・1レッスン45分以内、スタジオレッスン間隔は30分以上あけ、清掃・換気を実施いたします。
- ・各スタジオ定員・・・第1スタジオ/15名、第2スタジオ/10名
- ・🔧 整理券マークのあるプログラムは、1日3本までの受講制限を設けさせていただきます。

プール プログラム				フィットネス プログラム				
系統	クラス名	内 容	強 度	系統	クラス名	内 容	強 度	
フ ァ ン 系	アクアビクス	音楽に乗って、水中でエアロビクス。水の効果で体に負担をかけずにトレーニング！	初級～中級者向け	有 酸 素 系	メガダンス	ポップ・ラテン・HIPHOPなど様々なジャンルが楽しめるダンススタイルのエクササイズです。シンプルな動きで、どなたでも気軽にご参加いただけるプログラムです。	初心者～中級者向け	
	水中運動	水の抵抗を利用して、膝、腰に負担をかけないシンプルな運動を行います。動きの大きさを強度を変えられるので、プールに慣れていない方も安心して参加いただけます。	初心者～中級者向け		オリジナルダンス	様々なジャンルのダンスやステップを音楽に合わせて動くダンスフィットネスクラスです。	初心者～中級者向け	
	ウォーク&ジョグ	水中での歩行やジョギング動作で、運動不足解消や心肺機能向上を目指します。	初心者向け		X55 (エクストリーム55)	ステップ台と自重による負荷により特に下半身を中心にエクササイズしていきます。持久力、筋力向上、シェイプアップなどに抜群の効果が見込めます。	初心者～中級者向け	
ス イ ム 系	はじめてプール	水慣れ、水に浮くことからクロールの息継ぎまでを目指すクラスです。 ※初心者対象クラスですので、該当以外の方はご遠慮ください。	初心者向け		格 闘 技 系	ボディアタック	シンプルでダイナミックなエアロビクス系プログラムです。運動強度を選べるオプションもあるので、初心者から運動に慣れている方までお楽しみいただけます。	初級～上級者向け
	クロール	初級：12.5～25m泳ぐ事を目指します。 中級：25m泳げる方でレベルアップを目指します。 ※泳力対象クラスですので、該当以外の方はご遠慮ください。	初級～中級者向け	ボディコンバット		様々な格闘技のエッセンスを取入れた有酸素運動、ストレス解消プログラムです。脂肪燃焼・心肺機能向上、バランス感覚や瞬発力などの運動能力向上が見込めます。	初級～上級者向け	
	背泳ぎ	初級：12.5～25m泳ぐ事を目指します。 中級：25m泳げる方でレベルアップを目指します。 ※泳力対象クラスですので、該当以外の方はご遠慮ください。	初級～中級者向け	筋 ト レ 系	ボディパンプ	専用のバーベルを使用した筋力トレーニングプログラムです。動作はいたって簡単！ウエイトを調節する事で、初めての方でも安全に全身シェイプの効果が見込めます。30、45分のクラスがあります。	初級～中級者向け	
	平泳ぎ	初級：12.5～25m泳ぐ事を目指します。 中級：25m泳げる方でレベルアップを目指します。 ※泳力対象クラスですので、該当以外の方はご遠慮ください。	初級～中級者向け		コアクロス	約25分のコア(体幹)のエクササイズです。コーチングを受けながら腹部前面、側面、臀部、背部の筋肉の強化や、姿勢維持、腰痛の予防を目的とするプログラムです。	初心者～中級者向け	
	パタフライ	初級：12.5～25m泳ぐ事を目指します。 中級：25m泳げる方でレベルアップを目指します。 ※泳力対象クラスですので、該当以外の方はご遠慮ください。	初級者向け	コ ン デ リ ラ シ ッ ク ニ ン グ 系	ヨガ(心)	ヨガのいろいろなポーズで柔軟性を高めながら、心と身体のバランスを整えます。	初心者～中級者向け	
	フォーム	四泳法のフォームをアドバイスするクラスです。 ※各級対象のクラスですので、該当以外の方はご遠慮ください。 各級の目安 初級 12.5m～25mまで泳げる方 中級 25m～50mまで泳げる方 上級 4種目50m以上泳げる方 級別 泳力、人数によりコース分けします。	初級～上級者向け		太極拳	中腰でゆっくり動きながら、型を身につけ、健康増進につなげます。	初心者～中級者向け	
	スイムフィン初級	フィンを使用して楽しく水泳のトレーニングを行います。 ※クロール・背泳ぎ25m以上泳げる方対象のクラスです。	初級～中級者向け		背骨コンディショニング	肩こり、腰痛、膝などの不調は、背骨のゆがみから発生します。やさしい体操で背骨ひとつひとつを動かし、不調の回復を目指すプログラムです。	初心者～初級者向け	
	ワンポイントアドバイス	4泳法やスタート、ターンなど泳力問わずアドバイスいたします。設定時間中にプールにてスタッフにアドバイス希望をお申し出ください。 ※ワンポイントの為、お一人につき約5分程度とさせていただきます。	初級者～上級者向け		ボディバランス	ヨガ・太極拳・ピラティスなどを組み合わせたエクササイズです。柔軟性やバランス力のアップ、コアの筋力のアップに効果的です。	初心者～初級者向け	
	●特別タイムスケジュールの為、プログラムに掲載していないクラスは当面の間フォームの各級クラスで対応いたします。				予防	肩こり・腰痛ケア	筋トレ&ストレッチで自身のゆがみを矯正しましょう。初めての方でも気軽にご参加いただけます。	初心者～初級者向け
					登録制	★フラ(ダンス)教室 (講師:平松)	★3ヶ月1期間、@10回のフラ教室です。※日程は別紙参照 ハワイ文化のフラ(ダンス)を優雅に踊るプログラム。美容や健康にも効果的！	中級者向け
				登録制	★フラ(ダンス)教室 (講師:武藤)	★3ヶ月1期間、@8回のフラ教室です。※日程は別紙参照 ハワイ文化のフラ(ダンス)を優雅に踊るプログラム。美容や健康にも効果的！	初心者向け	
				測定	体組成測定	TANITA製の体組成計で、部位別(体幹部や腕・脚)の筋肉量・体脂肪量や筋肉左右バランスがグラフで見られるわかりやすい測定結果表をお渡します。	—	
子供	★ジュニアダンス教室	ヒップホップを通して、体を動かす楽しさを学びます。 ★別途登録必要(有料)	—	測定	体組成測定	TANITA製の体組成計で、部位別(体幹部や腕・脚)の筋肉量・体脂肪量や筋肉左右バランスがグラフで見られるわかりやすい測定結果表をお渡します。	—	

- 目的、レベル、体力、健康状態に合わせてご自由にご参加ください。
- プログラムご参加の際は、十分に準備運動を実施してください。
- プログラムへの途中入場・途中退場は、安全上の理由によりご遠慮ください。
- スケジュール”赤枠”・・・時間・クラス・場所・インストラクターを今回から変更しております。