

へるすぴあ フィットネス・プール プログラム

<2025年4月~6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	第2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
15																15
30																30
45																45
21:00																21:00

😊【安心マーク】 ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も安心して楽しめます。

整【整理券マーク】 プログラム開始1時間前から参加受付をいたします。
受付開始時に参加希望者が定数を超える場合、抽選といたします。

変【変更マーク】 前回より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。

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

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	ダンス系	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
	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。動きの大きさや速さで強度を変えられるので、プールに慣れていない方も体力に合わせてお楽しみいただけます。	初心者～中級者向け		ボディジャム	EDMやヒップホップ・テクノなど踊りやすいダンスミュージックで構成されたダンスエクササイズです。最初は足の動き、手の動きだけでもクラブで踊っている気分を味わえ、夢中になっているうちにカロリー消費へ導きます。	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		ズンバゴールド	ダンス初心者、アクティブシニアの方にも楽しめるように作られたダンスプログラムです。音楽によって楽しく汗をかきましょう。	初心者～初級者向け
スイム系	クロール	初級: 12.5～25m泳ぐ事を目指します。 中級: 初級からのレベルアップを目指します。	初級者向け	有酸素系	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。有酸素運動、筋力・持久力向上などの効果が見込めます。	初心者～中級者向け
	背泳ぎ	初級: 12.5～25m泳ぐ事を目指します。 中級: 初級からのレベルアップを目指します。	初級者向け		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
	平泳ぎ	初級: 12.5～25m泳ぐ事を目指します。 中級: 初級からのレベルアップを目指します。	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
	バタフライ	初級: 12.5～25m泳ぐ事を目指します。 中級: 初級からのレベルアップを目指します。	初級者～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カ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、60分のクラスがあります。	初心者～中級者向け
	スイム	初級 クロール・背泳ぎを中心に25mを目指すクラスです。 中級 25m～50mまで泳げる方。4泳法を練習します。 上級 4泳法50m以上泳げる方。	初心者～上級者向け		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
	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	コンディショニング系	ヨガ(心)	ヨガの色々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～初級者向け
	プライベートクラス	約10分程度の個別のワンポイント指導です。目的、目標に合わせてアドバイスいたします。(お子様の場合、保護者の方も入水いただけます)	初心者～中級者向け		太極拳	中腰でゆっくりと動きながら、型を身につけ、健康増進につなげます。	初心者～初級者向け
			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～中級者向け	
			ボディバランス		ヨガ・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	
ジュニア教室	★ジュニア水泳教室	4歳～小学生対象のスイミングスクールです。 ★別途登録必要(有料)	—	アニマルフロー	様々な動物のポーズや四足歩行を行いながら、肩甲骨周りや股関節の動きを向上させ、日々の健康づくりやスポーツの能力向上が見込めます。	初級者～中級者向け	
	★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)	—	からだメンテナンス	全身を整える運動に加え、脳活、顔や周辺の筋肉を活性化させる運動も行います。	初心者～初級者向け	
◎目的、レベル、体力、健康状態に合わせてご参加ください。 ◎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。				登録制	★フラ(ダンス)教室 《 講師:平松 》	★3ヶ月1期間、⑩10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
					★フラ(ダンス)教室 《 講師:武藤 》	★3ヶ月1期間、⑩8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します。	—