

タイムテーブル (12月) ♪マークは音楽を使用します。(スタジオレッスンに関しては、すべてのレッスンで音楽を使用します。)

スポーツシティあいち

| 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 | スタジオ | プール | |
| 10:00 | | 10:15~10:45 | | 10:00~11:00 | | 10:30~11:15 | | 10:30~11:00 | | 10:15~11:00 | | 10:30~11:15 | | |
| ソフトエアロ 【廣間】30 | 10:30~11:00 ドリル クロール 【西村】30 😊 | 初めてエアロ 【中谷】30 | 10:30~11:30 上級 四種目 【夫馬】60 | ママヨガ 【富山】60 | 10:15~11:15 初級 平・パ 【浅田】60 | 10:30~11:15 バレトン 【高平】45 | 10:25~11:25 チャレンジ 【西村】60 | 太極舞 【中谷】30 | 10:30~11:30 上級 四種目 【夫馬】60 | リズム ピラティス 【高平】45 | 内容は別紙にて | 10:30~11:15 サンデー エアロ 【週替り】45 | | |
| 11:00 | 11:00~11:40 ダンベル体操 【廣間】40 | 11:00~11:45 DISCO 【中谷】45 | | 11:15~11:50 ヨガ 【富山】35 | 11:30~12:00 マーチ&ストレッチ 【石塚】30 ♪ | | | 11:15~12:00 マット ピラテス 【中谷】45 | 12:15~12:45 はじめてプール 【坂本】30 | 11:00~11:30 田代スペシャル 【田代】30 | | | 11:00 | |
| 11:55~12:15 ストレッチボール 【廣間】20 | 11:10~11:40 中級スイム 【西村】30 | | | 12:05~12:35 ラテンエアロ 【廣間】30 | 12:05~12:35 シェイプアキア 【石塚】30 ♪ | | | 12:15~13:00 中級エアロ 【中谷】45 | 12:45~13:15 西村スペシャル 【西村】 | 11:15~11:45 かんたんボールエクササイズ 【高平】30 | | | 11:45~12:30 Hi-Low! アクア 【坪井】45 ♪ | 11:45~12:30 サンデーアクア 【週替り】45 ♪ |
| 12:30~13:15 ヨガ 【南】45 | 11:50~12:20 初級スイム 【西村】30 | 12:00~12:45 癒しのヨガ 【NANAKO】45 | 12:15~12:45 はじめてプール 【西村】30 | 12:50~13:20 ZUMBA 【廣間】30 | 12:45~13:15 はじめて平泳ぎ 【夫馬】30 | 12:00~12:40 筋力アップ 【近藤 (純)】40 | | 13:15~13:45 コアダンス 【川端】30 | 13:15~14:00 初級 ク・背 【浅田】45 | 11:30~12:25 美・カラダバランス 【坪井】55 ♪ | 内容は別紙にて | 12:45~13:15 トレーニングアクア 【坪井】30 ♪ | 12:00 | |
| 13:30~13:45 Re Body 【南】15 | 13:30~14:00 ゆっくりアクア 【新野】30 ♪ | 13:15~14:00 ソフトエアロ&青竹 【阿隅】45 | 13:30~14:30 チャレンジ 【東中川】60 | 13:35~14:05 フラダンス 【山下】30 | 13:15~13:45 はじめてバタフライ 【夫馬】30 | 12:55~13:15 ストレッチボール 【近藤 (純)】20 | 13:30~14:00 中級平泳ぎ 【夫馬】30 | 14:00~14:30 ラテンファン 【川端】30 | | 13:15~13:45 エアロ 【高平】30 | 4週目のみ スタジオ利用 | 13:25~14:25 上級 四種目 【夫馬】60 | 13:00 | |
| 14:00 | 14:00~14:45 ハッピーラテン 【南】45 | 14:15~15:00 体調改善運動 【阿隅】45 | 14:30~15:30 中級 平・パ 【堤】60 | 14:20~14:50 フラダンス 【山下】30 | 14:00~14:30 中級バタフライ 【夫馬】30 | | 14:00~14:30 中級バタフライ 【夫馬】30 | 14:45~15:15 気功・太極拳 【山田】30 | 14:15~15:00 アクアダンス 【鈴木】45 ♪ | 13:45~14:15 セミパーソナル 【坪井】30 | | 13:25~14:25 上級 四種目 【夫馬】60 | 14:00 | |
| 15:00 | 15:00~15:45 かんたんエアロ 【maki】45 | | | 15:05~15:35 健康体操 【伊藤】30 | | | | 15:30~16:00 気功・太極拳 【山田】30 | 15:00 | 17:15~18:30 フラダンス スクール 【山下】75 | 別途会費が必要です。 | 13:30~14:00 セミパーソナル 【坪井】30 | 15:00 | |
| 16:00 | 16:00~18:00 ダンススクール 【小倉] | 16:30~19:15 空手スクール 【将口] | | 15:50~16:20 ヨガ 【伊藤】30 | | | | 16:00 | 16:00 | 17:00閉館 | 登録制 | 20日 ヨガ 川端 美保 塚本 朋子 | 16:00 | |
| 19:00 | 19:15~19:45 シェイプアップ体操 【伊藤】30 | | | 19:15~19:45 フラダンス 【山下】30 | 19:15~19:00~ 初級 中級 平・パ 四種目 【堤】 【夫馬] | | 19:30~20:15 かんたんエアロ 【maki】45 | 19:15~19:45 コアトレ 【久保田】30 | | 19:00~20:00 上級 四種目 【夫馬】60 | | 20日 アクアダンス 久保田 喬子 | 19:00 | |
| 20:00 | 20:00~20:30 骨盤ダイエット 【伊藤】30 | | | 20:00~20:30 フラダンス 【山下】30 | | | 20:15~20:45 アクアダンス 【鈴木】30 ♪ | 20:00~20:30 かんたんエアロ 【久保田】30 | | 19:00~20:00 田代スペシャル 【田代】30 | | 13日 リズムピラティス 高平 昌代 久保田 喬子 | 20:00 | |
| 21:00 | 20:30~21:15 バラエティアクア 【大森】45 ♪ | 20:30~21:00 ダンススイットアウト 【藤川】30 | 20:30~21:15 アクアダンス 【坪井】45 ♪ | 20:45~21:15 気功・太極拳 【山田】30 | | | 20:30~21:15 リンパ・ドレナージュ 【maki】45 | 20:45~21:30 ルーシーダットン 【高平】45 | | 20:00~20:30 | 内容は別紙にて | 20日 アクアダンス 塚本 朋子 | 21:00 | |
| 22:00 | 22:30閉館 | 21:15~21:45 ストレッチ&STボール 【藤川】30 | | 21:30~22:00 気功・太極拳 【山田】30 | | | | 20:50~21:20 フィンベル 【鈴木】30 ♪ | | 21:30閉館 | | 27日 アクアダンス 上野 章江 | 21:00 | |

プールの中級レッスンは、曜日・時間により異なります。練習種目をご確認ください。(種目は、2ヶ月ごとで奇数月に入れ替わります。)

プログラムの内容やインストラクターは、都合により変更する場合がございますので、予めご了承ください。

😊 ……内容・時間変更
☀ ……予約制(定員20名)

プールプログラム内容

| | |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| はじめてプール | 水が怖い、プールが初めての方対象。浮くこと、キックの基本動作を覚えていきましょう。 |
| フォームチェック | お好きな種目でご参加いただけます。ターンもOKです。 |
| 初級 | 初歩のクロール、背泳ぎのクラス。水をかいて進む感覚を身につけましょう。 |
| 初級チョイス | ご希望の種目で水泳の初歩の動きを練習します。 |
| ドリル・スイム | ご希望の種目で練習します。ドリルはコンビにつながる動きを、スイムはコンビを中心に泳ぎます。 |
| はじめて平・バ | 平泳ぎとバタフライの初歩のレッスンをを行います。(2.5M泳げない方が対象) |
| スペシャルレッスン | 毎週内容を変更してレッスンをおこないます。(内容は別紙にてご案内) |
| 初級(平・バ) | 平泳ぎ・バタフライのレッスンをを行います。ちょっと慣れた方にオススメです! |
| 中級(ク・背) | クロールまたは背泳ぎが2.5m程度泳げる方対象。基本フォームの指導を重視したクラスです。 |
| 中級(平・バ) | 平泳ぎ・バタフライの基本フォームからコンビネーションまでを行います。平泳ぎ・バタフライが初めての方もお入り頂けます。 |
| 上級 | クロール・背泳ぎ50m以上、平・バタが2.5m以上泳げる方対象。少しずつ距離を伸ばしていきましょう。 |
| チャレンジ | 四種目が泳げそのうち三種目が50m以上泳げる方対象。スピード、持久力アップを目的とします。 |
| マーチ&ストレッチ | 前半は、簡単なステップ動作を音楽に合わせてながら運動していきます。後半は、水中での心地良いストレッチを行います。姿勢改善、血行増進など全身がスッキリできます。初めての方や運動に慣れていない方でも安心してご参加頂けます。 |
| シェイプアクア | 短時間で効果的なシェイプアップを目的としたクラスです。簡単なアクアダンスの動きと筋トレーニングを組み合わせてながら運動していきます。 |
| アクアダンス | リズムにあわせて楽しく水中でダンス!水の特性を利用して、心肺機能を向上させ脂肪燃焼!! |
| アクアフィン | 有効的に脂肪燃焼。ミット、フィンを使用し筋強化をしましょう。 |
| バラエティアクア | 週替りで色々なアクアレッスンを実施。 |
| フィンベル | 水中抵抗トレーニングツールを使用してトレーニングします。 |
| ゆっくりアクア | 一つ一つの動作をゆっくり繰り返し、運動量を増やします。初参加の方にも十分楽しんでいただけます。 |
| しっかりアクア | 早いプログラム展開で、動作を組み合わせ運動量を増やします。初心者から上級者まで幅広く楽しめます。 |
| HILO!アクア45 | 速いテンポで血流を良くし、ゆっくりなテンポで運動軸を整える、二つのパートを交互に繰り返すことで体質の向上を目指しましょう。 |
| セミパーソナル | 体のバランスが崩れたり、痛みのある方への機能改善クラスです。【有料プログラム】 |
| 美・カラダバランス | 水中で呼吸を整え、ヨガや太極拳の動きをすることで身体のバランスを整え軸のとれた美しい身体を目指します。腰痛、肩痛、ヒザ痛の改善にも役立ちます。 |

エアロビクスプログラム内容

| | |
|--------------|-------------------------------------------------------------------|
| ソフトエアロ | 初めての方、慣れていない方対象です。エアロビクスの基本動作を覚えていきましょう。 |
| かんたんエアロ | ストレッチとエアロビクスの動きをコツとポイントをわかりやすく、楽しくレッスンします。 |
| 初級エアロ | エアロビクスの基本動作を覚えていきます。体力に自信のない方もご安心下さい。ご参加おまちしています。 |
| バレトン | バレエ、ヨガ、フィットネスの要素を含んだ一連の動作を流れるように繋ぎ合わせて動き続ける有酸素運動です。 |
| ルーシーダットン | 独自の深い呼吸法と易しいポーズで体を整えていきます。柔軟性や筋力の弱い方も安全に楽しめます。 |
| DISCO | 80年代の音楽に合わせて体を動かします。懐かしいあの曲が流れるかも!? |
| リズムピラティス | ピラティスの機能的な動きと有酸素運動の爽快感を体感して頂けるクラスです。 |
| ハッピーラテン | 骨盤周りを揺らしながら楽しくウェスト周りをシェイプアップ!軽い腰痛改善にも。 |
| 初めてフラダンス | 初めてフラダンスをやってみたい方。楽しみながらフラダンスをしていきましょう。 |
| アウアナフラ | 曲に合わせて手・足をの振り付けをしながら踊っていきます。初心者の方でも大丈夫です。 |
| リンパ・ドレナージュ | リンパの流れを良くするストレッチ運動をし、体調改善と疲労回復、免疫力アップを促します |
| 極めよう!!フラステップ | フラダンスを初めて体験する方からフラダンス歴が長い方まで満足していただけるフラダンスのステップをノンステップで行います。 |
| アロハ!!フラガール | フラダンスってなんとなく物足りない踊りじゃない?と思ってるあなた。本物のフラダンスを教えます。これであなたもフラガールです。 |
| コアダンス | ラテン・ベリーダンスがベースになっているエクササイズです。踊りを楽しみながら進めます。 |
| マットピラテス | 呼吸法を使いながら全身の筋強化、柔軟性、バランスを高めます。 |
| ダンベル体操 | ダンベルを使って楽しくエクササイズを行っていきます。全身を使って運動しましょう。 |
| Re Body | 姿勢改善に、脳や内臓のセルフケアを行い、心身共にセルフケアを目指します。 |
| 体調改善運動 | 身体の調子が整うことを目的とした運動です。「姿勢」「筋肉」「リンパの流れ」を改善していきます。 |
| ストレッチポール | ストレッチポールを使い、身体をゆっくりほぐしていきます。1日の疲れを取りリラックスしましょう |
| ヨガ | 呼吸法を意識しながら、全身体操とリラクゼーションで体の調子を整えます。 |
| コアトレ | 体幹を安定させ、身体のバランスを整えます。 |
| 健康体操 | 身体を大きく動かし気持ちよくストレッチ腹筋、背筋を程よく鍛え足腰を丈夫に。日常生活を快適に、明日への活力にしていきたいと思います。 |
| 筋力アップ | 楽しくトレーニングを行い筋力アップをしていきます。 |
| 骨盤ダイエット | 腰周りを動かし、血行をよくし、ウェスト、ヒップを引き締めながら曲に合わせて踊ります。 |
| シェイプアップ体操 | 腹筋、背筋のトレーニングを行い、体幹を鍛えて代謝をアップしていきます。 |
| ダンスイットアウト | 世界中の様々な音楽を取り入れ、ノリノリの音楽に合わせて行なうエンターテイメントフィットネスです。 |
| はじめての太極拳 | 緩やかに体を動かします。神経、内臓機能の改善、リラックス、マッサージ効果など効用はさまざまです。 |
| 氣功、健康太極拳 | 太極拳の中・上級編です。 |
| 太極舞 | 中国の太極拳をベースに作られたプログラムで、流れるような美しい動きが特徴です。 |
| ZUMBA | ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。レッツダンス!! |

プログラムは、インストラクターの都合により変更する場合があります。)

12月休館日 29日(火) 30日(水) 31日(木)

フリースイミングコースのご案内

| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 30 |
|---|----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 月 | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 曜 | 3 | ドリル | 中級 | 初級 | | アクア | | | | | | | | 3 |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | 4 |
| 日 | 5 | | | | | | | | | | | | | 5 |

| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 30 |
|---|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 火 | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | 2 | | ベビー | | | | | | | | | | | 2 |
| 曜 | 3 | | | | | | | | | | | | | 3 |
| | 4 | | 上級 | | | | | | | | | | | 4 |
| 日 | 5 | | | | | | | | | | | | | 5 |

| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 30 |
|---|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 水 | 1 | 幼稚園 | | | | | | | | | | | | 1 |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 曜 | 3 | | | | | | | | | | | | | 3 |
| | 4 | | 初級 | | | | | | | | | | | 4 |
| 日 | 5 | | | | | | | | | | | | | 5 |

| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 30 |
|---|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 木 | 1 | 保育園 | | | | | | | | | | | | 1 |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 曜 | 3 | | | | | | | | | | | | | 3 |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | 4 |
| 日 | 5 | | | | | | | | | | | | | 5 |

| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 30 |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 金 | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 曜 | 3 | | | | | | | | | | | | | 3 |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | 4 |
| 日 | 5 | | | | | | | | | | | | | 5 |

| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 30 | 22 | 30 |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 土 | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 曜 | 3 | | | | | | | | | | | | | | 3 |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | | 4 |
| 日 | 5 | | | | | | | | | | | | | | 5 |

| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 30 |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 1 | | | | | | | | | | | | 1 |
| | 2 | | | | | | | | | | | | 2 |
| 曜 | 3 | | | | | | | | | | | | 3 |
| | 4 | | | | | | | | | | | | 4 |
| 日 | 5 | | | | | | | | | | | | 5 |

| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 日 | 1 | | | | | | | | 1 |
| | 2 | | | | | | | | 2 |
| 曜 | 3 | | | | | | | | 3 |
| | 4 | | | | | | | | 4 |
| 日 | 5 | | | | | | | | 5 |

網掛けの部分が、フリースイミングでご利用いただけます。プログラムによっては、「歩き」「泳ぎ」「歩き・泳ぎ混合」等にわかれます。プール内の案内板でご確認ください。プール内は、すべて右側通行にご協力ください。

- ★ スイミングキャップは必ず着用して下さい。
- ★ 具合の悪くなった方は監視員まで申し出下さい。
- ★ お化粧、整髪料は必ずシャワーで流してからご利用ください。また、ミストサウナをご利用後もシャワーで汗を洗い流してご利用ください。
- ★ アクアレッスン使用コースは、参加人数等によって変更になります。21名~30名で3コース、31名以上で4コースとなります。フィンベルは11人以上で3コースとなります。
- ★ レッソンの準備のため、レッスン開始5分前よりコースロープの移動、フロアーの投入をさせていただきます。予めご了承下さい。
- ★ 一部レッスンを除き、スイムレッスン・アクアレッスンは自由に参加していただけます。内容等につきましては、別紙タイムテーブルをご覧ください。
- ★ 眼鏡はご利用いただけますが落下防止のためバンドをご利用下さい。
- ★ 各種レッスン5分以降ご参加いただけません。
- ★ 飛び込みは禁止です。また時計 装飾品等は外して下さい。