

5月 スタジオ・プール スケジュール表

5月の休館日
27日(日) 29日(火)
30日(水) 31日(木)

	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			定員16名) 10:15-11:00 ストレッチポール バランスディスク 板津 45分	完全登録制 (有料525) 10:30-11:30 レディース レッスン 60分									
11:00	10:30-11:10 初めてエアロ 水野 40分	ベビ-	11:10-12:10 ちょっと 慣れたエアロ 板津 60分	11:40-12:25 はじめて アクア 加藤 45分	10:30-11:00 初めてエアロ 岡 30分	10:15-11:00 かんたん アクア 鈴木久 45分	11:10-11:55 脂肪燃焼 エアロ 岡 45分	11:15-12:00 ワンポイント 加賀 45分	11:10-12:10 基本づくり エアロ 南 60分	10:10-10:40 ストレッチ&青竹 早川 30分	10:30-11:30 レディース レッスン 60分	10:15 11:00 かんたんエアロ 佐々木 45分	
12:00	11:15-12:05 ひきしめ エアロ 水野 50分	11:40-12:25 かんたん アクア 北原 45分	12:15-12:45 お気軽ヨガ 板津 30分	13:00-13:45 元気体操 セルフケア コンディショニング 伊藤静 45分	12:00-12:30 走れ走れ 遊ぼう卓球 二宮 45分	12:10-12:55 遊ぼう卓球 二宮 45分	12:15-13:00 ZUMBA 南 30分	12:30-13:30 ラテン 南 15分	12:45-13:15 ハイドロ 平林 30分	11:40-12:30 アロマで 身体調整 迫口 50分	11:45-12:30 かんたん アクア 久保田 45分	11:15-12:00 ハイドロ 梅田 45分	☆ ……新プログラム ……変更
13:00	13:00-13:45 かんたん エアロ 舟橋 45分	13:15-14:00 ワンポイント 梅田 45分	13:50-14:50 オリジナル 身体調整 伊藤静 60分	14:00-14:45 初級ワンポ 成田 45分	13:05-13:35 リズム体操 ストレッチ 30分	13:45-14:45 ヨガ 山本 60分	13:30-14:30 パワーヨガ 今川 60分	14:10-14:55 遊ぼう卓球 加賀 45分	13:35-14:35 ワンポイント 鈴木光 60分	12:45 13:45 かんたん エアロ 松原 45分	13:00-13:45 ワンポイント 賀子 45分	13:05-13:50 遊ぼう卓球 加賀 45分	13:00-14:00 おまかせ エクササイズ 60分
14:00	14:00-15:00 ヨガ 春見 60分	14:10-14:40 かんたん アクア 田村 30分	19:00-19:45 かんたん ピラティス 野並 45分	19:40 20:40 ZUMBA 勝部 60分	19:15-19:45 リズム体操 ストレッチ 河本 30分	19:30-20:15 ボディ コンディショニング 迫口 45分	19:30-20:15 ボディ コンディショニング 迫口 45分	19:30 20:30 かんたん エアロ 舟橋 60分	19:35-20:20 ワンポイント 鈴木光 45分	14:00-14:45 ボール エクササイズ 西川 60分	14:00-15:00 ボール エクササイズ 西川 60分	14:05-14:50 おまかせ エクササイズ 45分	13:00-13:45 ソウルフル アクアダンス 田村 45分
18:00			20:00-21:00 ヨガ 豊田 60分	20:30-21:00 ハイドロ 北原 30分	19:00-19:30 超飛び込み 鈴木光 30分	19:00-19:30 超飛び込み 鈴木光 30分	19:00-19:30 超飛び込み 鈴木光 30分	19:30 20:30 かんたん エアロ 舟橋 60分	20:00-21:00 アロマヨガ 迫口 60分	14:10-14:55 遊ぼう卓球 加賀 45分	14:00-14:45 ミット アクア 久保田 45分	15:10-16:20 気功太極拳 佐藤 70分	14:00-14:45 ハイドロ 田村 45分
19:00			20:45-21:45 ヨガ 豊田 60分	21:00-21:30 たのしく ヌードル 石塚 30分	19:00-20:00 初中上級 ムバ-レッスン 60分	19:00-20:00 初中上級 ムバ-レッスン 60分	19:00-19:30 超飛び込み 鈴木光 30分	20:20-21:05 かんたん エアロ 迫口 45分	20:10-20:55 ミット アクア 石塚 45分	16:30-17:30 フラダンス 岩田 60分	16:30-17:30 フラダンス 岩田 60分	18:10-18:55 アクアフィン 田村 45分	17:00
20:00	19:50-20:35 ダンス エアロ 野並 45分	20:10-20:55 リキッド ラテンアクア 坪井 45分	19:00-19:45 飛び込み 鈴木光 45分	19:50-20:20 かんたん アクア 北原 30分	20:00-21:00 アロマヨガ 迫口 60分	20:00-21:00 アロマヨガ 迫口 60分	19:30 20:30 かんたん エアロ 舟橋 60分	20:20-21:05 かんたん エアロ 迫口 45分	20:10-20:55 ミット アクア 石塚 45分	19:00-19:45 かんたん ダンスステップ 伊藤智 45分	19:30-20:00 ミット アクア 鈴木久 30分	19:50-20:35 ヨガ 伊藤智 45分	おまかせエクササイズ
21:00			21:00-21:30 たのしく ヌードル 石塚 30分	21:00-21:30 たのしく ヌードル 石塚 30分	19:00-19:30 超飛び込み 鈴木光 30分	19:00-19:30 超飛び込み 鈴木光 30分	19:30 20:30 かんたん エアロ 舟橋 60分	20:20-21:05 かんたん エアロ 迫口 45分	20:10-20:55 ミット アクア 石塚 45分	19:00-19:45 かんたん ダンスステップ 伊藤智 45分	19:30-20:00 ミット アクア 鈴木久 30分	20:00-21:00 上級 ムバ-レッスン 賀子 60分	5月6日 13:00 - 14:00 少し慣れたエアロ 14:05 - 14:50 ボールエクササイズ &ストレッチ 串井
22:00					19:00-19:30 超飛び込み 鈴木光 30分	19:00-19:30 超飛び込み 鈴木光 30分	19:30 20:30 かんたん エアロ 舟橋 60分	20:20-21:05 かんたん エアロ 迫口 45分	20:10-20:55 ミット アクア 石塚 45分	19:00-19:45 かんたん ダンスステップ 伊藤智 45分	19:30-20:00 ミット アクア 鈴木久 30分	20:00-21:00 上級 ムバ-レッスン 賀子 60分	5月20日 13:00 - 14:00 ZUMBA GOLD 14:05 - 14:50 たのしくステップ 三浦
					19:00-19:30 超飛び込み 鈴木光 30分	19:00-19:30 超飛び込み 鈴木光 30分	19:30 20:30 かんたん エアロ 舟橋 60分	20:20-21:05 かんたん エアロ 迫口 45分	20:10-20:55 ミット アクア 石塚 45分	19:00-19:45 かんたん ダンスステップ 伊藤智 45分	19:30-20:00 ミット アクア 鈴木久 30分	20:00-21:00 上級 ムバ-レッスン 賀子 60分	5月13日 13:00 - 14:00 からだ コンディショニング 14:05 - 14:50 いきいき笑いヨガ 近藤

* 担当コーチは都合により変更になる場合がございます。

レッスンプログラムのご案内!!

エアロピクス系(スタジオ)

クラス名	時間	プログラム内容	レベル
かんたんエアロ	45分	30分のはじめてエアロよりも少し長く45分間のレッスン!!ステップは簡単な動きでゆっくりすすめていきます。	初心者~
はじめてエアロ	30分	初めての方や、体力にあまり自信がない方におすすめクラス!基本動作を取り入れて簡単に楽しく運動できます	初心者~
かんたんステップ	45分	踏み台を使ったエアロピクスです。台に乗ったり、降りたりして下半身のシェイプアップに効果的。 当日アスレチックジムにて受講カードを配布。	どなたでも
基本づくりエアロ	60分	かんたんエアロ45分のロングバージョン!!45分では物足りないあなた!基本動作で60分みっちり動けます。	初級者~
ちょっと慣れたエアロ	60分	エアロピクスに少し慣れてきた方のクラスです。体力向上を目的とし、しっかりと体を動かしていきます。	初級者~
慣れたエアロ	60分	中上級者以上の方を対象としたクラス!動きのバリエーションを楽しみながら走ったり跳んだりして体力向上を目指します。	中級者~
脂肪燃焼エアロ	60分	脂肪を効率よく燃やすことに力を入れたクラスです!衝撃の低い運動を長時間行うことで脂肪を燃焼していきます。	中級者~
ひきしめエアロ	60分	メリハリのある身体に憧れてる方におすすめ!!有酸素運動を行った後に部分シェイプでひきしめ効果!!	中級者~

パワー系(スタジオ)

ボールエクササイズ	60分	エアロピクスの音楽にあわせてやわらかいボールを使います。ボールを押したり、座ったりと体のバランスを整えていくクラスです。	どなたでも
ピラティス	45分	元々はハリビから生まれたエクササイズ。表の大きな筋肉だけでなく、内側の普段意識できない筋肉を効果的に鍛えるプログラムです。	どなたでも
ボディコンディショニング	50分	楽しい音楽に合わせて、全身をトータルに引き締めていくクラスです。振り付けを覚えられないので、初心者の方にもおすすめです。	どなたでも
バランスディスク	45分	バランスディスクを使用して行うエクササイズです。ディスクの上でポーズをとったり、バランスをとりながら動いて体幹部を中心に引き締めます。	どなたでも

ダンス系(スタジオ)

ZUMBA	30分	ラテン系エクササイズをベースに、ダンスステップを組み込んだ、これまでにないムーブです。脂肪燃焼効果も期待できる、新しいエクササイズです。	どなたでも
ラテンエアロ	15分	楽しい音楽にあわせて体をひきしめます。ワイルドかつセクシーな踊りで心も体もリリリな雰囲気を感じられます!!	どなたでも
フラダンス	60分	ハワイアンな音楽にあわせてゆっくりと足腰を使って楽しく体を動かしていきます。続けて行うことでしっかりとダンスをマスターしていきます。	どなたでも

癒し系(スタジオ)

オリジナル身体調整	60分	マットの上でカイロプラクティック。体で感じてみませんか?ゆがみとり・ぜい肉とり。	どなたでも
元気体操(改善体操セルフケアコンディショニング)	45分	元気になるすっきり体操!!肩こり・腰痛・膝痛をすっきり改善していきます。	どなたでも
ヨガ	60分	足心道・体操(ポーズ)・呼吸法を行う誰にでもできて、気持ちよく実施できる内容となっています。健康法・ストレス解消に役立ちます。	どなたでも
ストレッチ&青竹	30分	エアロピクスの音楽にあわせて、簡単な動きで青竹に乗り降りし、足の裏を刺激していきます。ストレッチもゆっくり行います。	どなたでも
ヨガ&リラックスボール	60分	心と体のリラクゼーションを目指したヨガを行います。最後にリラックスボールを使い、体の凝りや疲れを解消していきます。	どなたでも
気功太極拳	70分	八段錦・・・調心、調息、調身を目的とした中国健身気功(気血のめぐりを良くする)と太極拳を組み合わせることでゆっくり行ないます。	どなたでも
パワーヨガ	60分	ヨガのポーズをリズムよく変換していきます。エクササイズの効果も抜群!エアロじゃないのにポタポタの汗を体験できます。	どなたでも
身体調整	50分	身体の内側の深層筋を鍛え、バランスのよい身体づくりをしたいいきます。腰痛の改善にも効果的です。	どなたでも

アクアピクス系(プール)

クラス名	時間	プログラム内容	レベル
はじめてアクア	30分	はじめての方を対象にわかりやすく安心な30分クラスです!まずは、水の中での動きを覚えていきます。わからない事は何でも聞き下さい。	初心者
かんたんアクア	45分	初・中級者の方を対象に、水の中で音楽にあわせて、楽しくレッスンしていきます。水の特性を活かして陸上では得られない運動効果が得られます。	初級者~中級者
ミットアクア	45分	ミット(手袋みたいなもの)を使い水の抵抗をより利用したレッスンです。押したり・引いたり・すくったり・パンチしたりと色々楽しくシェイプアップ。	どなたでも
リキッドラテン	45分	スタジオラテンの楽しさと、水中でのシミー(肩を揺らすラテン動作)のコラボレーションで、抜群に盛り上がるアクアラテンです!	どなたでも
はじめてアクアフィン	30分	抵抗具という印象でパワー系のみと思われがちですが、正しい関節可動を導くことから腰痛者・膝痛者に最適です。	初級者~
ちょっと慣れたアクアフィン	45分	30分では物足りない少し慣れた方にもオススメ!筋トレと有酸素運動を十分に組み合わせたいひきしめ効果抜群のクラスです	初級者~
ミットサーキット	30分	ミットをはめて行う、筋トレーニングクラスです。5、6ヶ所を順にトレーニングして効果的にシェイプアップをしていきます。	初級者~
ソウルフルアクアダンス	45分	音楽に合わせて、楽しく踊りましょう!ストレス発散に!	どなたでも

健康増進コース(プール)

楽しく遊ぼう	30分	鈴木コーチのとにかく楽しいレクリエーションです。楽しく遊んでください。	どなたでも
歩け!歩け!&ストレッチ	60分	1時間たっぷり歩いて色々な水中ウォークを紹介します。	どなたでも
ハイドロ	30分 45分	手と足に抵抗具をつけての水中筋力トレーニング。それぞれの筋力に合わせて行うことができます。	どなたでも

泳法指導コース(プール)

メンバーレッスン	60分	「初級・中級」、「上級」に分かれて、各種目での基礎の確認を行いフォームを確立して頂くためのクラスです。 定員は各クラス15名となります。	どなたでも
ワンポイントレッスン	45分 60分	各種目でのポイント(弱点)をレッスンしていきます。週替わりでレッスン種目が異なりますので 掲示板にてご確認ください。	どなたでも
レディースレッスン	60分	女性対象に「クロール・背泳ぎ」、「平泳ぎ・バタフライ」、「4種目」にクラスをわけレッスンします。 有料登録制クラスとなります【525円】	どなたでも
飛び込み	45分 60分	フリースイミングでは禁止の飛び込みをクラス化しました。飛び込みの練習をしたい方・上手になりたい方お待ちしております。	どなたでも

水なれ、基礎コース(プール)

はじめてプール	20分	プールへ入るのが不安な方へ手取り、足取り丁寧に説明を致します。[不安なく顔を付ける、浮くことができる]が最終目標です。	はじめて~初心者
初級ワンポイント	30分 45分	それぞれの泳ぎがはじめて、という方が対象です。基礎から練習し25M完泳が最終目標です。	はじめて~初心者

ワンポイントレッスンスム

曜	月曜日		火曜日	水曜日	木曜日		金曜日	
時	13:15-14:00	19:00-19:45	14:00-14:45	11:15-12:00	13:35-14:35	19:35-20:20	13:00-13:45	
	梅田(45分)	曾我(45分)	成田(45分)	加賀(45分)	鈴木(60分)	鈴木(45分)	賀子(45分)	
5月			1 初級 平泳ぎ	2 初級 クロール	3 バタフライ	背泳ぎ	4 初級 平泳ぎ	
	7	初級 背泳ぎ	初級 バタフライ	8 初級 クロール	9 背泳ぎ	10 クロール	背泳ぎ	11 初級 バタフライ
	14	平泳ぎ	初級 背泳ぎ	15 初級 バタフライ	16 クロール	17 平泳ぎ	平泳ぎ	18 背泳ぎ
	21	スタート & ターン	初級 クロール	22 初級 背泳ぎ	23 平泳ぎ	24 背泳ぎ	クロール	25 クロール
	28	初級 バタフライ	初級 平泳ぎ	29 休館日	30 休館日	31 休館日	休館日	

6月	4	初級 バタフライ	初級 バタフライ	5 初級 平泳ぎ	6 初級 背泳ぎ	7 スタート & ターン	スタート & ターン	1 初級 クロール
	11	初級 平泳ぎ	初級 背泳ぎ	12 初級 クロール	13 スタート & ターン	14 背泳ぎ	初級 背泳ぎ	8 バタフライ
	18	クロール (フィン)	初級 クロール	19 初級 バタフライ	20 クロール	21 平泳ぎ		15 初級 背泳ぎ
	25	背泳ぎ	初級 平泳ぎ	26 初級 背泳ぎ	27 初級 バタフライ	28 クロール	バタフライ	22 平泳ぎ
								29 休館日

5月27日、29日、30日、31日、6月24日、29日、30日 は全施設休館日となります。

SC旭

フリースイミング コース 一覧

変更する場合があります。詳しくはプールサイドの掲示板をご覧ください

月曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
5		ベビー	アクアピクス		ワンボ	アクア	子供スクール				ワンボ	アクアピクス		5
4														4
3														3
2														2
1														1

火曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
5			アクアピクス		ワンボ	子供スクール				飛込み	アクア	ハイ		5
4		レディース(登録)										ドロ	4	
3													3	
2													2	
1													1	

水曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
5		アクアピクス	ワンボ走れ	ハイ		子供スクール				初級		アクアピクス		5
4				ドロ						中級			4	
3										上級			3	
2													2	
1													1	

木曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
5		初	ベビー	キンダー	歩け	ワンボ	子供スクール				飛込	ワンボ		5
4													4	
3													3	
2													2	
1													1	

金曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
5			アクアピクス	ワンボ	アクアピクス	子供スクール					アクアピクス			5
4		レディース(登録)											4	
3													3	
2													2	
1													1	

土曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
5			ハイ	子供スクール					アクアピクス	メンバー				5
4			ドロ							初中級			4	
3											メンバー		3	
2											上級		2	
1													1	

日曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17						
5				アクアピクス	ハイ									
4					ドロ									
3														
2														
1														

.....の部分はプログラム又はスクールとして使用

5コース	歩かれる方・泳法練習される方
4コース	25m泳がれる方・泳法練習
3コース	25m以上泳がれる方(長距離)
2コース	25m泳がれる方・泳法練習
1コース	歩かれる方・泳法練習される方

* 成人スイミング 16名以上 アクアピクス 25名以上で使用コースを変更させていただきます。

