

タイムテーブル(4月) マークは音楽を使用します。

スポーツシティあいち

月		火		水		木		金		土	
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 初めてエアロ [中谷]30		10:00~11:00 ママヨガ [夏目]60	10:20~11:20 初級 平・バ [浅田]60	10:15~11:00 ZUMBA [大町]45		10:30~11:00 太極舞 [中谷]30		10:15~11:00 ピラティス [高平]45	
11:00	10:30~11:15 氣功 [山田]45	10:55~11:40 DISCO [中谷]45	10:30~11:30 上級 四種目 [小久保]60	11:15~11:50 ヨガ [夏目]35	11:30~12:00 マーチ&ストレッチ [石塚]30	11:10~11:55 HIPHOP & Step [MAIKO]45	10:25~11:25 チャレンジ [小久保]60	11:10~11:55 マットピラテス [中谷]45	10:30~11:30 トライ 四種目 [浅田]60	11:10~11:40 かんたんボールエクササイズ [高平]30	
12:00	11:30~12:15 バレトン [高平]45	12:00~12:45 癒しのヨガ [NANAKO]45		12:00~12:45 ZUMBA [山本]45	12:00~12:45 シェイプアップ [石塚]30	12:05~12:50 ラテンダンスエクササイズ [MAIKO]45	11:30~12:25 美・カラダバランス [坪井]55	12:05~12:50 中級エアロ [中谷]45	12:30~13:00 はじめてプール [岩本]30	11:50~12:20 バレトン [高平]30	11:45~12:30 Hi-Low! アクア [坪井]45
13:00	12:30~13:15 ベリーエクササイズ [山本]45	13:00~13:30 ソフトエアロ [阿隅]30	12:30~13:15 入門 [水野]45	12:50~13:20 ベリーエクササイズ [山本]30	12:05~12:35 別途会員制	13:00~13:45 リフレッシュヨガ [鎌田]45	12:50~13:35 中級 [小久保]45	13:10~13:40 コアダンス [川端]30			12:45~13:15 トレーニングアクア [坪井]30
14:00	13:25~13:55 ZUMBA [山本]30	13:40~14:10 からだらく体操(上半身) [阿隅]30	13:30~14:30 チャレンジ [小久保]60	13:25~14:40 フラダンス スクール [山下]75	13:30~14:00 初級チョイス [浅田]30	13:50~14:20 リカバリーヨガ [鎌田]30		13:50~14:20 ラテンファン [川端]30	13:15~14:00 初級 ク・背 [浅田]45	13:00~13:45 エンジョイフラ [阿隅]45	13:30~14:00 セミパーソナル [坪井]30
15:00	14:30~15:15 かんたんエアロ [maki]45	14:20~14:50 からだらく体操(下半身) [阿隅]30		14:50~15:20 健康体操 [伊藤]30	14:00~14:30 中級4種目 [浅田]30			14:30~15:00 氣功・太極拳 [山田]30	14:15~15:00 アクアダンス [鈴木]45	4月6日 スポット	登録制
16:00	毎月第2は12:20-13:10まで温活ストレッチがございます。 その為第2月曜日はベリーエクササイズ&ZUMBAは休講となります。			15:30~16:00 リストラティブヨガ [伊藤]30				15:05~15:35 氣功・太極拳 [山田]30		別途会員制	
18:00	16:30~17:30 キッズフラダンス [山下]60										17:15~18:30 フラダンス スクール [山下]75
19:00	19:05~19:50 新・健康体操 [伊藤]45	18:00~19:15 空手スクール [持口]	19:00~19:30 フラダンスで脳トレ [山下]30	19:00~19:30 フラダンスで脳トレ [山下]30	19:00~19:45 初中級 [浅野]45	19:35~20:05 かんたんエアロ [maki]30	1.3週目は フィンベル使用	19:00~19:30 コアトレ [久保田]30			
20:00	20:00~20:45 ヨガdeリラックス [伊藤]45	19:45~20:30 ZUMBA [大町]45	19:45~20:15 予約制	19:35~20:05 昭和歌謡フラダンス [山下]30		20:15~21:00 リンパドレナージュ [maki]45		19:40~20:25 かんたんエアロ [久保田]45			レッスン内容注意点
21:00	21:30閉館	20:00~20:30 フォームチェック [渡邊]30	20:30~21:15 アクアダンス [坪井]45	20:15~21:00 氣功・太極拳 [山田]45		21:30閉館		20:00~20:45 アクアダンス [鈴木]45			内容・時間変更
	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	20:35~21:05 ボディセット [久保田]30			予約制(定員20名)

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。

## タイムテーブル (4月)

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。
入門	泳ぎの基本である姿勢やキックの練習をします。プールの中でカラダをうまく動かしながら基本動作を覚えていきましょう。
フォームチェック	好きな種目でご参加いただけます。ターンもOKです。
初級(ク・背) / (平・バ)	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。/平泳ぎ・バタフライのレッスンを行います。ちょっと慣れた方にオススメ!
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。
中級4種目	クロール・背泳ぎ50m以上、平・バタが25m以上泳げる方対象。4種目中好きな種目を泳ぎます。
中級(ク・背)	クロールまたは背泳ぎが25m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25m以上泳げる方対象。少しずつ距離を伸ばしていきます。
トライ	クロール・背泳ぎ50m以上、平・バタが25m以上泳げる方対象。色々な泳ぎにトライしてみましょう!
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	効果的なシェイプアップを目的とし、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!!
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。
トレーニングアクア	筋トレを音楽に合わせて行います。短い時間で全身を動かすことが出来るクラスです。
Hi-Lo!アクア45	音楽に合わせたアクアダンス(有酸素運動Hパート)と、関節運動(Loパート)を交互に繰り返し、無理のない強度のアクアダンスです。
セミパーソナル(有料登録制)	10名以内で行う機能改善クラスです。
パーソナル(有料予約制)	トレーナーと1:1で行うクラスです。
美・カラダバランス	水中で動作の軸を安定してゆっくりと動かすことで体のバランスを整えていくクラスです。関節痛の軽減、姿勢の改良、体質改善などに役立ちます。

## エアロピ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。エアロピクスの基本動作を覚えていきましょう。
初めてエアロ	初めてエアロピクスに挑戦する方でも安心してご参加頂けます。まずは音楽に合わせて体を動かしてみましょう。
かんたんエアロ	ストレッチとエアロピ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。
中級エアロ	エアロピクスに慣れてきた方に、走ったり弾んだり! 動きにもアレンジを加え、更にバフフルに動きます。しっかりいい汗をかいて頑張りましょう!
DISCO	80年代の音楽に合わせて身体を動かしていく、誰もが楽しめるフィットネスエクササイズです。
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。
ラテンダンスエクササイズ	サルサやバチャータなど、ラテンミュージックに合わせてダンスを楽しみましょう! 腰回りを絞りたい方にもオススメです!
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
コアダンス	ラテン等の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。
ラテンファン	ラテンステップ・ラテン音楽を使ったエクササイズです。美容と健康のために楽しみましょう!
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。
フラダンスで脳トレ	認知機能、協調運動、踊ることで向上し、脳、身体を健康にしましょう。
昭和歌謡フラダンス	昭和のヒット曲を踊りましょう。昭和の歌謡曲が好きな方も楽しめます。
HIPHOP&STEP	J-POPや洋楽などに合わせ、簡単な振り付けをしながらか楽しく身体を動かしましょう!
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。
ストレッチボール	ストレッチボールを使い、身体をゆっくりほくしていきます。体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後、背筋を程よく鍛え足腰を丈夫に。日常生活を快適に、明日への活力にしましょう。
リストラティブヨガ	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。(身体と脳をほくすヨガです。)
氣功、健康太極拳	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。
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!!
リフレッシュヨガ	呼吸法で体の内側を緩め、全身を無理なく心地よく運動させましょう。
リカバリーヨガ	自己整体や、やさしいストレッチを取り入れ、心と体の回復を目指していくレッスンです。
新・健康体操	飛んだり跳ねたりせず立位とマットで行う運動です。簡単で少しの動きで効果大です。
ヨガdeリラックス	簡単な道具を使って足腰背中をゆるくほくして疲れをとります。無理のない範囲でポーズで血行やリンパの流れを促します。
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。
氣功	氣のトレーニングです。命あるものすべてが持っている氣を鍛錬し自然治癒力を高めていきましょう。
ベリーエクササイズ	ストレッチで可動域を広げ、基本的なベリーダンスの動きで楽しく健康的な体づくりをしていきましょう。初心者向けレッスンです。
ボディリセット	身体をリセットさせる動きと瞑想を行い、自律神経を整え、1日の終わりに身体と心のリセットします。

## フリースイミングコースのご案内

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	30
月	1												1
	2				アクア						フォーム		2
	3							学童スクール					3
	4												4
	5												5

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	30
火	1										パーソナル		1
	2		ベビー	保育園	入門	チャレンジ						アクア	2
	3								学童スクール		予約制		3
	4		上級	4/24/9休み									4
	5												5

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	30
水	1		幼稚園	4/3/4/10休み								初中級	1
	2				アクア		初級	中級					2
	3								学童スクール				3
	4		初級										4
	5												5

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	30
木	1		保育園										1
	2		4/4/11休み									アクアダンス	2
	3			チャレンジ		中級							3
	4								学童スクール				4
	5											1.3週目はフィンベル使用	5

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	30
金	1												1
	2		ベビー	保育園	はじめて								2
	3					初級	アクア						3
	4		トライ	4/5休み					学童スクール				4
	5												5

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	30
土	1												1
	2		ベビー										2
	3				アクア								3
	4		4/20開講						学童スクール				4
	5		学童スクール										5

- ★ シャワーを浴びて、お化粧や整髪料は落として下さい。ただし、ウォーキングのみの方はお化粧を落とさないままでもご利用頂けます。
- ★ アクセサリー類は安全の為に外してご利用下さい。
- ★ プールに入る時はスイミングキャップ着用をお願いします。ただし、ウォーキングのみの方はキャップなしでもご利用頂けます。髪の毛が水に浸かったり、髪の毛が落ちないように縛るなどの工夫をお願いします。
- ★ ミストサウナをご利用後もシャワーで汗を洗い流して利用ください。
- ★ 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。26~40名で3コース、41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頂きます。予めご了承下さい。
- ★ 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。
- ★ 飛び込みは禁止です。

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。