

タイムテーブル(2月) ♪ マークは音楽を使用します。

月		月		火		火		水		水		木		木		金		金		土				
10:00	スタジオ	10:00	プール	10:15~10:45	スタジオ	10:15~10:45	プール	10:20~11:20	スタジオ	10:20~11:20	プール	10:15~11:00	スタジオ	10:15~11:00	プール	10:30~11:10	スタジオ	10:30~11:30	プール	10:15~11:00	スタジオ	10:15~11:00	プール	
11:00	10:30~11:15 氣功 [山田]45	11:00	期間限定 レッスン 2月まで	10:55~11:40 初めてエアロ [中谷]30	10:55~11:40 DISCO [中谷]45	10:30~11:30 上級・チャレンジ 四種目 [服部]60	10:30~11:15 ヨガ [神谷]45	11:30~12:15 初級 平・バ [浅田]60	11:30~12:15 ZUMBA [大町]45	11:30~12:00 マーチ&ストレッチ [石塚]30 ♪	11:30~12:15 HIPHOP & Step [MAIKO]45	11:10~11:55 シェイプアカラ [石塚]30 ♪	11:30~12:25 チャレンジ [服部]60	10:30~11:10 ポールボクササイズ® [中谷]40	10:30~11:30 トライ 四種目 [浅田]60	10:15~11:00 ピラティス [高平]45	10:15~11:00 かんたんボーエクササイズ	11:10~11:40 [高平]30	11:50~12:20 バレトン [高平]30	11:45~12:30 Hi-Low! アカラ [坪井]45 ♪	10:00	11:00		
12:00	11:30~12:15 バレトン [高平]45	12:00	12:00~12:45 癒しのヨガ [NANAKO]45	12:20~12:50 ソフトエアロ [阿隅]30	12:30~13:15 初級 [服部]45	12:30~13:15 別途会員制	12:30~13:30 ソフトエアロ [山本]30	12:30~13:30 マーチ&ストレッチ [山本]45	12:30~13:30 ZUMBA [山本]45	12:30~13:30 マーチ&ストレッチ [山本]30	12:30~13:30 HIPHOP & Step [MAIKO]45	12:30~12:25 美・カラダバランス [坪井]55 ♪	11:20~12:00 マットピラティス [中谷]40	11:20~12:00 マットピラティス [中谷]40	12:10~12:50 中級エアロ [中谷]40	12:45~13:15 入門 [浅田]30	12:45~13:15 バレトン [高平]30	12:45~13:15 Hi-Low! アカラ [坪井]45 ♪	12:00	13:00				
13:00	12:25~13:10 ベリーエクササイズ [山本]45	13:00	13:00~13:30 中級 [浅野]45	13:00~13:30 ソフトエアロ [阿隅]30	13:00~13:30 別途会員制	13:00~13:30 ソフトエアロ [阿隅]30	13:00~13:30 マーチ&ストレッチ [山本]30	13:00~13:30 ZUMBA [山本]45	13:00~13:30 ゆっくりアカラ [大森]30 ♪	13:00~13:30 からだらくらく体操(上半身) [阿隅]30	13:00~13:30 マーチ&ストレッチ [山本]45	13:00~13:30 HIPHOP & Step [MAIKO]45	13:00~13:30 マットピラティス [中谷]40	13:10~13:40 コアダンス [川端]30	13:10~13:40 コアダンス [川端]30	13:50~14:20 初級チョイス [浅田]45	13:50~14:20 ラテンファン [川端]30	13:30~14:00 エンジョイフラステップ 2/21[阿隅]30	13:30~14:00 セミパーソナル [坪井]30	13:00	14:00			
14:00	13:15~14:00 ZUMBA [山本]45	14:00	13:40~14:10 ゆっくりアカラ [大森]30 ♪	14:00~14:30 からだらくらく体操(上半身) [阿隅]30	14:00~14:30 しっかりアカラ [大森]30 ♪	14:00~14:30 からだらくらく体操(下半身) [阿隅]30	14:00~14:30 14:20~14:50 しっかりアカラ [大森]30 ♪	14:00~14:30 14:20~14:50 しっかりアカラ [大森]30 ♪	14:00~14:30 14:45~15:30 からだらくらく体操 [伊藤]45	14:00~14:30 14:45~15:30 健康体操 [伊藤]45	14:00~14:30 14:45~15:30 健康体操 [伊藤]45	14:00~14:30 14:45~15:30 健康体操 [伊藤]45	14:00~14:30 14:45~15:30 健康体操 [伊藤]45	14:00~14:30 14:45~15:30 健康体操 [伊藤]45	14:30~15:00 リカバリーヨガ [鎌田]30	14:30~15:00 リカバリーヨガ [鎌田]30	14:30~15:00 ラテンファン [川端]30	14:30~15:00 14:30~15:00 気功・太極拳 [山田]30	13:30~14:00 エンジョイフラステップ 2/21[阿隅]30	13:30~14:00 セミパーソナル [坪井]30	13:35~14:05 エンジョイフラ 2/21[阿隅]30	13:35~14:05 登録制	14:00	15:00
15:00	16:00	16:00	16:30~17:30 キッズフラダンス [山下]60	17:00	18:00~19:15 空手スクール [持口]	17:00	18:00~19:15 フィットネス会員様は ご参加出来ません。	18:00	19:00~19:45 初中級 [渡邊]45	18:00	19:00~19:30 コアトレ [久保田]30	19:00	19:25~20:10 かんたんエアロ [maki]45	19:00~19:30 コアトレ [久保田]30	19:40~20:25 かんたんエアロ [久保田]45	19:40~20:25 かんたんエアロ [久保田]45	17:15~18:30 フラダンス スクール [山下]75	17:15~18:30 フラダンス スクール [山下]75	18:00	19:00				
19:00	19:05~19:50 新・健康体操 [伊藤]45	19:45~20:30 ヨガdeリラックス [伊藤]45	19:45~20:30 ZUMBA [大町]45	20:30~21:15 アクアダンス [坪井]45 ♪	19:30~20:15 パー/ナル [坪井]45	19:30~20:15 パー/ナル [坪井]45	19:30~20:15 20:30~21:15 アクアダンス [坪井]45 ♪	19:30~20:15 20:30~21:15 アクアダンス [坪井]45 ♪	20:00	20:20~21:05 リンパ・ドレナージュ [maki]45	20:00	20:20~21:05 リンパ・ドレナージュ [maki]45	20:20~21:05 ボディリセッタ [久保田]30	20:20~21:05 ボディリセッタ [久保田]30	20:35~21:05 ボディリセッタ [久保田]30	20:35~21:05 内容・時間変更 予約制(定員20名)	20:00	21:00						
20:00	21:00	21:00	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	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	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館				

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。

スポーツシティあいち

スタジオ プール

10:15~11:00
ピラティス
[高平]45

11:10~11:40
かんたんボーエクササイズ

11:50~12:20
バレトン
[高平]30

12:45~13:15
Hi-Low! アカラ
[坪井]45 ♪

13:00~13:30
トレーニングアカラ
[坪井]30 ♪

13:30~14:00
エンジョイフラステップ
2/21[阿隅]30

13:30~14:00
セミパーソナル
[坪井]30

13:35~14:05
エンジョイフラ
2/21[阿隅]30

13:35~14:05
登録制

別途会員制

17:15~18:30
フラダンス
スクール
[山下]75

内容・時間変更

予約制(定員20名)

18:00

19:00

20:00

21:00

タイムテーブル(2月)

プールプログラム内容

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。
初級（ク・背）／（平・バ）	初步のクロール、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！
初級チヨイス	ご希望の種目で水泳の初步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・チャレンジ	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しょう。
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！！
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、体質改善などにも役立ちます。
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Hi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。
セミバーソナル（有料登録制）	10名以内で行う機能改善クラスです。
バーソナル（有料予約制）	トレーナーと1:1で行うクラスです。
エアロピッ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。エアロピックスの基本動作を覚えていきましょう。
初めてエアロ	初めてエアロピッ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ッ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	エアロピッ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、更にパワフルに動きます。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。
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。
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ダンスを楽しみましょう！腰回りを綺麗にし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！
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。
整えストレッチ	動けるしなやかな筋肉を動的ストレッチ、静的ストレッチでつけていきます。ご自身のベースで整えていきましょう！
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楽しく身体を動かしましょう！
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ましょう。
気功、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。
ボールボクササイズ®	バランスボールに座ってリズミカルに簡単ボクシング動作を行います。笑顔でできる内容となります。お気軽にお楽しみください。
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！
ペリーエクササイズ	ストレッチで可動域を広げ、基本的なペ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をリセットします。
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~くほぐ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。
気功	気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。
からだらくらく体操（上）	無理のないストレッチと関節ほぐしの体操で体調を整えます。（上半身）
からだらくらく体操（下）	無理のないストレッチと関節ほぐしの体操で体調を整えます。（下半身）

（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。）

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
曜	2				中級		アクア					2
日	3											3
	4											4
	5											5
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	30
火	1	ベビー	保育園	初級							バーソナル	1
曜	2										アクア	2
日	3	上級									予約制	3
	4											4
	5											5
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	30
水	1	保育園 2/11休み	アクア	初級	中級						初中級	1
曜	2											2
日	3	初級										3
	4											4
	5											5
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	30
木	1	保育園	アクア									1
曜	2											2
日	3	チャレンジ		中級								3
	4											4
	5											5
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	30
金	1	ベビー	保育園	入門	初級	アクア						1
曜	2											2
日	3	トライ	2/13休み									3
	4											4
	5											5
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	30
土	1					アクア						1
曜	2											2
日	3											3
	4											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でお願いします。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。
- ★ レッスンの準備のため、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。