



# スタジオ&アクアエクササイズ タイムスケジュール

10.4月~10.9月

●祝日の場合、月曜日~土曜日でも19:00営業のため18:00以降のプログラムはありません。  
※★は予約が必要なプログラムです。インフォメーションモニターまたはF6マシニング室内コンピュータで予約可能です。  
※★の数は曜日の強さを表しています。数字が多いほど強度が高くなります。 ※月曜日はインストラクターは都合により変更になることがあります。  
■有料プログラムのご案内【前日迄の申込が必要】  
スパリングプログラム 1,680円/回(申込制) ※「ハート」は1,680円/回(申込制)【毎月】  
スリムアッププログラム 840円/回(申込制)  
ブルマンスーパース 6,300円/月4回(申込制)  
ブルマンスーパース 15,750円/10回(申込制)  
泳法チューニング 12,600円/4回(申込制)  
水泳・リハビリトレーニング 2,940円/回(申込制)  
水中機能改善教室 1,260円/回(申込制)【火曜日】  
リラクゼーション&マッサージ 6,300円/回(申込制)  
フェイシャルマッサージ 3,150円/回(申込制)  
マニキュア 1,260円/回(申込制)【金・土曜日】  
姿勢改善ピラティス 1,260円/回(申込制)【火曜日】  
身体心しめ教室 1,260円/回(申込制)【月・金曜日】  
骨盤矯正教室 1,260円/回(申込制)【月・木曜日】  
チェアトレーニング 1,260円/回(申込制)【金曜日】  
ジャロキネシス 6,300円/回(申込制)  
パーソナルストレッチ 1,680円/回(申込制)  
マニキュア&ネイルアート 5,250円/回(申込制)

	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時
月	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン
火	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン
水	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
木	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン
金	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン
土	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン
日	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン	スタジオ A スタジオ B アクアエクササイズ スイムレッスン

※★は予約が必要なプログラムです。レッスン開始15分前まで予約可能です(ボールは30分前まで)。その他のクラスは予約の必要はありません。

## スタジオ・アクアエクササイズ プログラムのご案内

無料のプログラムです。7Fインフォメーションモニターまたは6Fマシニング室内コンピュータでご予約下さい。  
★の数は曜日の強さを表しています。数字が多いほど強度が高くなります。  
★初心者~初級者向け ★★初級者~中級者向け ★★★中級者~上級者向け ★★★★上級者向け

### エアロピクス系エクササイズ

- 持続的な有酸素運動を楽しむことができます。しっかり汗をかきましょう!  
健康維持・増進、ダイエット、シェイプアップ、メタボリック対策に最適!
- ★ エアロ入門 40名 エアロピクスの初心者クラスです。これからエアロを始めたい方におすすめのクラスです。
  - ★ ページェアアロ 40名 エアロピクスの基本動作のみで構成されたクラスです。初心者~初級者向け
  - ★ おためしステップ 30名 ステップエクササイズの導入クラスです。初心者向け!
  - ★ シェイプアップアロ 40名 脂肪燃焼を目的に持続的な運動をおこないます。しっかり汗をかきましょう!
  - ★ らくらくエアロ 40名 無理なくマイペースでできる標準的なエアロピクスのクラスです。
  - ★ かんたんステップ 30名 高さを調節できるステップ台の昇降を繰り返すエクササイズです。
  - ★ ボクササイズ 20名 実際にサンドバッグやミット打ちもこなすクラスです。ストレス解消に!
  - ★ サークット 30名 ステップやエアロとダンベルなどの器具を組み合わせて交互に行うサーキットレッスンです。
  - ★ ファイティングマシナル 30名 ボクシングや格闘技の動きを取り入れた格闘技系レッスンの中級クラスです。
  - ★ エアロレニング 30名 前半はエアロピクス、後半は筋力トレーニングをおこないます。
  - ★ のりのりエアロ 40名 エアロピクスに慣れた方から参加しやすい上級者向けクラスです。

### ダンス系エクササイズ

- 日舞からラテンダンスまで、バリエーションに富んだエクササイズを用意しております。エアロピクスとは違った楽しさが満載!
- ★ フットネスフラダス 60名 フラダスをフィットネスエクササイズとしてアレンジしたクラスです。
  - ★ バレエエクササイズ 30名 バレエの基本動作をおこなうほか、パランスのとれた身体づくりを目指します。
  - ★ NOSS 40名 日舞をベースにしたゆっくりと身体を動かすエクササイズです。
  - ★ よさこいソーラン 40名 よさこい節やソーラン節にあわせた振付を楽しむクラスです。
  - ★ かんたんエアロダンス 40名 らせん状に骨盤を動かしながら、体幹部をひきしめるシェイプアッププログラムです。
  - ★ リズムラテン 40名 シンプルな動きでラテンのリズムを楽しむクラスです。
  - ★ ダンスワークアウト 40名 レッスン前半はダンスのためのトレーニング、後半はヒップホップやストリートを踊ります。
  - ★ ファンク 40名 エアロピクスとは違うリズム感覚で振付を楽しむダンスの中上級者向けクラスです。

### コンディショニング系エクササイズ

- 筋力トレーニングを主としたエクササイズです。インナーマッスルを鍛えるコアトレーニングも充実!
- ★ ダンベル&チューブ 30名 ダンベルとチューブを使って全身をひきしめていくクラスです。
  - ★ おためしボール 15名 大きなボールを使ったエクササイズの初心者向けクラスです。
  - ★ バランスボール 15名 大小両方のボールを使い、パランスの良い身体づくりを目指すクラスです。
  - ★ コアボール 30名 小さなボールを使って身体の中心を意識して動かしていくクラスです。
  - ★ コアボディメイク 30名 小さなボールとディスクを使っておこなうコアトレーニングのクラスです。
  - ★ ひきしめボール 15名 簡単な動きで身体をほくした後、大きなボールでひきしめ運動をおこないます。

### お楽しみ系エクササイズ

- 1か月前に内容が発表されるお楽しみ系エクササイズです。担当インストラクターの個性に合わせた楽しいレッスンが満載!お見逃しなく!
- ★ お楽しみレッスン 30-40 毎週担当インストラクター、レッスン内容が変わります。お楽しみが...
  - ★ オリジナル 30-40 1か月単位でテーマを決めレッスン内容を変えていくクラスです。

### スタジオリック系エクササイズ

- ヨガをはじめ、静かに身体を動かしていく大気エクササイズです。初心者の方から上級者まで、安心してご参加いただけます。
- ★ ストレッチ 毎日 1 反動を使わず、ゆっくりと筋肉を伸ばしていくエクササイズです。
  - ★ ボール 毎日 15名 ストレッチボールという器具の上で過ごすリラクゼーションストレッチです。
  - ★ 青竹 火 20名 青竹を踏みながら、足腰をほぐしていく気持ちの良い簡単エクササイズです。
  - ★ ヒーリングコア 木 30名 ヒーリング音楽を聞きながら、身体の動きを感じていく癒し系エクササイズです。
  - ★ ピラティス入門 火 30名 ドイツ生まれワークアウトを誰にでもできる簡単なマットエクササイズにしたクラスです。
  - ★ ヨガ入門 金 40名 いきなり60分のヨガレッスンに入るのが不安という方は、まずはレッスンの入り口から入ってください。
  - ★ 健康ヨガ/ヨガ 火 40名 ヨガを通して身体と心の両面から健康づくりをおこなうクラスです。
  - ★ 氣功 木 30名 体内に活力の源「氣」をめぐらせ、心も身体もフレッシュしていくクラスです。
  - ★ 健康操 金 45名 ゆっくりとした動作で身体を伸ばし、「神経筋」に刺激を与えて健康づくりをおこなうクラスです。
  - ★ 太極拳 木 30名 無理のない自然な動きでパランス良く身体を鍛え、内臓の働きも良好にします。

## アクアプログラム

オープン以来、絶大な人気を誇るスイムレッスンはじめ、アクアプログラムが充実!レベルに合わせた、初心者の方から上級者の方まで満足していただけるプログラムです。

- ★ スイムレッスン 10-24 レベルに応じた丁寧な指導をいたします。  
①初心者。②初級-水泳〜クロール、背泳ぎ。③中級-平泳ぎ、バタフライ。④⑤上級-四泳法の技術向上。
- ★ ウォーターエアロ 40名 音楽に合わせて手足を動かしながら楽しくレッスン。水を水につかないので、泳げない方でも安心してご参加ください。
- ★ NEW お楽しみアクア 40名 担当インストラクターが週交替する中で、様々なインストラクターのレッスンが楽しめます。
- ★ アクアボディメイク 40名 身体の機能改善を目的としたアクアエクササイズです。産後、産後をとお持ちの方も安心してご参加ください。
- ★ ハイドロ 20名 「ハイドロロー」という器具を手につけ、水の抵抗を最大限に利用する運動効果の高い水中運動です。
- ★ リズム水泳 10-25 音楽にあわせてグループで泳ぎます。クロール、背泳ぎ、平泳ぎの泳げ方から練習がはじまります。
- ★ 腰痛水泳 30名 腰痛緩和のために必要な筋力アップと柔軟性の向上を目指します。リラクゼーションも合わせておこないます。
- ★ 水中ウォーク 40名 水中での歩行の基本を身につけて、安全で効率よく水中運動をおこないます。腰痛、肩こりに改善に効果があります。

## 各施設のご利用時間一覧表

※都合によりご利用になれない場合があります。

	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時
月	6F スクールプール 25m フリー利用 10:55	フリー利用 11:05	フリー利用 11:45	フリー利用 13:45	フリー利用 14:50	フリー利用 15:25	フリー利用 16:30	フリー利用 17:40	フリー利用 18:30	フリー利用 19:30	フリー利用 20:30	フリー利用 21:30	フリー利用 22:30	フリー利用 23:30
火	6F スクールプール 25m フリー利用 9:55	フリー利用 10:55	フリー利用 12:55	フリー利用 13:50	フリー利用 14:25	フリー利用 15:25	フリー利用 16:30	フリー利用 17:40	フリー利用 18:30	フリー利用 19:30	フリー利用 20:30	フリー利用 21:30	フリー利用 22:30	フリー利用 23:30
水	6F スクールプール 25m フリー利用 8:55	フリー利用 9:55	フリー利用 11:05	フリー利用 12:55	フリー利用 13:55	フリー利用 14:55	フリー利用 15:55	フリー利用 16:55	フリー利用 17:55	フリー利用 18:55	フリー利用 19:55	フリー利用 20:55	フリー利用 21:55	フリー利用 22:55
木	6F スクールプール 25m フリー利用 8:55	フリー利用 9:55	フリー利用 11:05	フリー利用 12:55	フリー利用 13:55	フリー利用 14:55	フリー利用 15:55	フリー利用 16:55	フリー利用 17:55	フリー利用 18:55	フリー利用 19:55	フリー利用 20:55	フリー利用 21:55	フリー利用 22:55
金	6F スクールプール 25m フリー利用 8:55	フリー利用 9:55	フリー利用 11:05	フリー利用 12:55	フリー利用 13:55	フリー利用 14:55	フリー利用 15:55	フリー利用 16:55	フリー利用 17:55	フリー利用 18:55	フリー利用 19:55	フリー利用 20:55	フリー利用 21:55	フリー利用 22:55
土	6F スクールプール 25m フリー利用 8:55	フリー利用 9:55	フリー利用 11:05	フリー利用 12:55	フリー利用 13:55	フリー利用 14:55	フリー利用 15:55	フリー利用 16:55	フリー利用 17:55	フリー利用 18:55	フリー利用 19:55	フリー利用 20:55	フリー利用 21:55	フリー利用 22:55
日	6F スクールプール 25m フリー利用 10:15	フリー利用 11:15	フリー利用 12:15	フリー利用 13:15	フリー利用 14:15	フリー利用 15:15	フリー利用 16:15	フリー利用 17:15	フリー利用 18:15	フリー利用 19:15	フリー利用 20:15	フリー利用 21:15	フリー利用 22:15	フリー利用 23:15

- 6階スクールプールのご利用について(フリー利用時間のみ)  
時間帯により、利用時間が変わります。月~土の朝のご利用は9:05からお願いします。
- スポーツアリーナのご利用について(フリー利用時間のみ)  
マンジニング棟のスポーツアリーナをご利用いただけます。卓球等軽スポーツにご利用ください。
- ゴルフジム(ゴルフ打ちっばな場)のご利用について  
営業時間内は終日ご利用いただけますが、時間帯により打席数の制限がございます。  
※打席数制限の時間帯 月火木.....10:05~12:30、13:30~16:00  
土.....13:30~16:30、18:15~19:30