

# スタジオエクササイズ タイムスケジュール

12.4月~12.9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。

※ (予約) 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マシンジム内コンピューターで参加予約の上ご参加下さい。  
※ ★の数は運動の強さを表しています。数が多いほど強度が高くなります。 ※担当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。

	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 ストレッチ 9:10~(20分)	スタジオ B ストレッチ 9:35~(20分)	スタジオ A バレエエクササイズ 9:45~10:30 松葉	スタジオ B ストレッチ 10:00~	スタジオ A よさこい 予約 10:45~11:30 光田	スタジオ B ストレッチ 12:00~	スタジオ A ファンク 12:30~13:30 南野	スタジオ B ストレッチ 13:30~	スタジオ A 予約 ヨーガ 13:45~14:45 横	スタジオ B ストレッチ 14:00~	スタジオ A 予約 JOYBEAT エアロ入門 15:00~15:40 長谷川	スタジオ B ストレッチ 15:00~	スタジオ A 予約 ヨーガ 19:35~20:35 小寺	スタジオ B 予約 ベーシックエアロ 20:45~21:30 伊藤
火	スタジオ A ストレッチ 9:10~(20分)	スタジオ B ストレッチ 9:35~(20分)	スタジオ A ラテンエアロ 10:00~10:45 尾崎	スタジオ B ストレッチ 10:00~	スタジオ A 予約 フラダンス 11:00~11:45 辻川	スタジオ B ストレッチ 11:00~	スタジオ A ダンベル★ 12:00~12:45 西口	スタジオ B ストレッチ 12:00~	スタジオ A 予約 ヨーガ 14:00~15:00 小寺	スタジオ B ストレッチ 14:00~	スタジオ A 予約 JOYBEAT エアロ入門 15:00~15:40 長谷川	スタジオ B ストレッチ 15:00~	スタジオ A 予約 エアロ入門 19:05~19:45 徳永	スタジオ B 予約 ボクササイズ 20:00~21:00 千住
水	休館日													
木	スタジオ A ストレッチ 9:10~(20分)	スタジオ B ストレッチ 9:35~(20分)	スタジオ A 太極拳 9:45~10:45 森田	スタジオ B ストレッチ 10:00~	スタジオ A 予約 エアロファン 11:00~11:45 石田	スタジオ B ストレッチ 11:00~	スタジオ A 予約 コアボール 12:00~12:30 石田	スタジオ B ストレッチ 12:00~	スタジオ A 予約 JOYBEAT 縮みのヨガ 12:45~13:15 長瀬	スタジオ B ストレッチ 12:30~	スタジオ A 予約 ステップファン 13:30~14:15 肥塚	スタジオ B ストレッチ 13:30~	スタジオ A 予約 リズムウォーク 14:30~15:00 肥塚	スタジオ B ストレッチ 14:30~
金	スタジオ A ストレッチ 9:10~(20分)	スタジオ B ストレッチ 9:35~(20分)	スタジオ A 予約 ヨーガ 9:45~10:45 平岡	スタジオ B ストレッチ 10:00~	スタジオ A 予約 健美操 11:00~12:00 川内	スタジオ B ストレッチ 11:00~	スタジオ A 予約 ベーシックエアロ 12:15~13:00 前畑	スタジオ B ストレッチ 12:00~	スタジオ A 予約 おためしステップ 13:15~13:45	スタジオ B ストレッチ 13:30~(20分)	スタジオ A 予約 社交ダンス 14:00~15:00 野々下	スタジオ B ストレッチ 14:00~	スタジオ A 予約 エアロトレーニング 15:15~16:15 辻川	スタジオ B ストレッチ 15:30~
土	スタジオ A ストレッチ 9:10~(20分)	スタジオ B ストレッチ 9:35~(20分)	スタジオ A 予約 ヨーガ 9:45~10:45 辻岡	スタジオ B ストレッチ 10:00~	スタジオ A 予約 マニアMIX 11:00~12:00 玉置	スタジオ B ストレッチ 11:00~	スタジオ A 予約 おためしボール 12:15~12:45	スタジオ B ストレッチ 12:00~(20分)	スタジオ A 予約 ベーシックエアロ 13:00~13:45 白藤	スタジオ B ストレッチ 13:30~	スタジオ A 予約 コアボディメイク 14:00~14:45 白藤	スタジオ B ストレッチ 14:00~	スタジオ A 予約 ステップファン 15:00~15:45 前畑	スタジオ B ストレッチ 15:30~
日	スタジオ A ストレッチ 9:10~(20分)	スタジオ B ストレッチ 9:35~(20分)	スタジオ A 予約 ヨーガ 9:45~10:45 辻岡	スタジオ B ストレッチ 10:00~	スタジオ A 予約 コアボディメイク 11:00~11:45 森脇	スタジオ B ストレッチ 11:00~	スタジオ A 予約 エアロファン 12:00~12:45 森脇	スタジオ B ストレッチ 12:00~	スタジオ A 予約 JOYBEAT 格闘エクササイズ 13:10~13:50 渡替	スタジオ B ストレッチ 13:30~	スタジオ A 予約 太極拳 14:30~15:30 三谷	スタジオ B ストレッチ 14:00~	スタジオ A 予約 ヨーガ 15:45~16:45 辻野	スタジオ B ストレッチ 16:00~

## ★ 有料グループレッスン(会員価格1回1,260円)

会員様の「もっと深く、もっと楽しく」の要望からはじまったグループレッスンです。ぜひ一度お試しください。

**ピラティス**  
体のコア(体幹)の深層筋を鍛えるエクササイズです。美しい姿勢と動かしやすい身体づくりに効果的です。  
●金曜日 14:00~15:00 スタジオB 辻川  
●土曜日 12:30~13:30 スタジオB 玉置



**姿勢改善ピラティス**  
姿勢改善に重点を置いたピラティスをおこなうレッスンです。姿勢が気になる方に特におすすめのエクササイズです。美しい姿勢づくりのために、ぜひご参加ください。  
●木曜日 20:20~21:20 スタジオB 梅本

**ジャイロキネシス**  
イスに座った状態で、円らせんの動きに呼吸を合わせ、体幹を鍛えていくボディワークです。ヨーガやピラティス同様、注目されているエクササイズです。  
●月曜日 10:45~11:45 スタジオB 中川



**骨盤矯正教室**  
腰痛や肥満、ポッコリお腹の原因にもなる骨盤の歪み。この歪みを簡単なボディワークで改善へと導きます。ダイエットにも効果的で今、注目のエクササイズです。  
●木曜日 11:35~12:25 スタジオB 白藤

**グルーptraining**  
チェアトレーニングやコアトレーニングを使って、参加者一人一人にあったトレーニングプログラムを提案し、グループでおこないます。  
●土曜日 16:00~17:00 スタジオA 前畑



**DANCE DANCE**  
通常のダンスレッスンでは物足りないという方からのリクエストからはじまった有料レッスンプログラムです。75分間ヒップホップやストリートダンスを思いっきり楽しみます。南野ファン大集合!  
●月曜日 20:00~21:15 スタジオB 南野

## ★ パーソナルプログラム

※ パーソナルプログラム受講をご希望の方は、フロントスタッフ又は担当インストラクターにご相談ください。

定期的なパーソナルプログラムを受けることは、欧米はもちろん、いまや日本でもスタンダードになりつつあります。効果的なフィットネスライフを送るために信頼をおくインストラクターセラピストとのマンツーマンプログラムをご利用ください。

**パーソナルトレーニング**  
専門的な知識と運動ツールを使ってパーソナルトレーナー達があなたにあった運動プログラムを提供し、60分間マンツーマンでトレーニング指導にあたります。イクはもちろん、機能改善運動などが好評を得ています。  
●60分5,250円

**ピラティスリフォーマー**  
マットピラティスと異なり、マシンを使うことで負荷を加えたり、可動域を広げたりと幅広くエクササイズをおこなうことができます。  
●60分6,300円



**リンパマッサージ**  
リンパの流れに沿ってマッサージすることで、リンパの循環を良くし、身体の内側から健康でキレイになります。  
●30分3,150円 ●60分6,300円

**ジャイロトニック**  
ジャイロトニックマシンを使って、体幹部を回転させ、捻りを加えることで関節の可動域を改善し、しなやかで美しい身体づくりをおこないます。  
●30分3,150円 ●60分6,300円



**パーソナルストレッチ**  
自分ではなかなか伸ばせない部分もパーソナルストレッチならしっかりと伸ばせます。  
30分1,680円

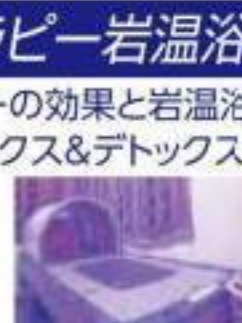


**リラクセス&スポーツマッサージ・フェイシャルエステ**  
ニュージーランドで資格をとったセラピスト白藤がおこなうリラクセスプログラムです。  
●リラクセス&スポーツマッサージ60分6,300円  
●フェイシャルエステ30分3,150円



**南大阪初! JOY BEATレッスンシステム導入!**  
JOY BEATはアバター映像と音楽によるレッスンのリードシステムとジムインストラクターによるサポートでスタジオエクササイズ未経験の方も安心して楽しくレッスンに参加できるレッスンシステムです。簡単なエクササイズになっていますので体力に自信のない方も安心してご参加ください。

**ハーブセラピー岩風呂**  
ハーブセラピーの効果と岩風呂の効果でリラックス&デトックス!  
ハーブ有 840円/回  
ハーブ無 630円/回



# アクアプログラム タイムスケジュール

12.4月～12.9月

パンジョウェルネスクラブは  
スイミングレッスン&アクアプログラムが充実



	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	レッスン ウォーターエアロ 9:15~10:00 中川	スイムレッスン 予約 初心者 10:00~10:45 スイムレッスン 上級2 10:00~11:00	スイミングコース 11:00~12:00	腰痛水泳 12:05~12:50	予約 レベルアップ スイム 平泳ぎ レッスン 13:10~13:55	予約 レベルアップ スイム バタフライ レッスン 14:00~14:45	スイムレッスン 予約 ロングロングスイム 13:45~14:45	サークル 第2・第4のみ タートルズ 14:45~15:45			ナイト会員 ※月火木金 18:00~22:30 土曜日 17:00~21:00 のご利用となります。		スイミングコース 20:00~21:00 マンズリーレッスン 20:00~21:00		
火	フリー 9:05~10:55	スイムクロール&背泳ぎ 10:00~11:00 スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 腰痛・膝痛改善ウォーク 9:15~10:00 梅本	スイムレッスン 上級2 12:00~13:00 Sショートリズム 12:30~13:00	スイムレッスン 上級1 14:30~15:30 スペシャルレッスン 14:30~15:20 スイミングコース 14:30~15:30	GLレッスン 13:30~14:00 GLレッスン 14:00~14:30	スイムレッスン 上級1 14:30~15:30	スイムレッスン 上級1 14:30~15:30	スイムレッスン 上級1 14:30~15:30	デイトム会員 ※日曜祝日を除く 9時~17時のご利用となります。			スイム マスターズ 20:15~21:15 スイム 予約 レベルアップ クロール&背泳ぎ 20:15~21:15 水中パーソナル 20:45~21:15			
水	休館日														
木	レッスン 水中ウォーク 9:20~9:50 大石	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00 水中ウォーク 9:20~9:50 大石	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	
金	レッスン ハイドロ 9:20~10:05 山田	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	
土	レッスン ウォーターエアロ 9:15~10:00 玉置	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	
日	レッスン 泳法チェックコース 毎回のレッスンの中でビデオ撮影、ビデオチェックを行います。自分の泳ぐ姿を自分の目で確認できるので弱点の克服にも最適です。	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00

**泳力認定会実施中  
目指せ! 水泳十段!**

実施月:1月、3月、5月、7月、9月、11月

泳力認定会とは…文部科学省承認の社団法人日本スイミングクラブ協会が定めた全国統一の泳力基準に基づき、泳力を認定するものです。

※詳しい日程については館内掲示板・ホームページにてご案内いたします。  
※会員でない一般の方もご参加いただけます。



★スイムレッスン

初心者	45分	スイミング初心者のための導入クラスです。水慣れからクロールでの25m完泳を目指します。
クロール&背泳ぎ	60分	クロール&背泳ぎをマスターしたい方のためのクラスです。クロールで25m以上泳げる方が対象です。
平泳ぎ&バタフライ	60分	平泳ぎ&バタフライをマスターしたい方のためのクラスです。
ロングロングスイム	60分	速さは度外視、ゆったりと長く泳ぐ力をつけたい方のための中級クラスです。
レベルアップ(クロール&背泳ぎ)	45分	クロール&背泳ぎでもっと速く、もっときれいに泳ぎたい方のための中級クラスです。
レベルアップ(平泳ぎ)	45分	平泳ぎでもっと速く、もっときれいに泳ぎたい方のための中級クラスです。
レベルアップ(バタフライ)	45分	バタフライでもっと速く、もっときれいに泳ぎたい方のための中級クラスです。
上級1	60分	60分 水泳距離800mを泳ぐ上級者向けレッスンです。四泳法で泳げる方が対象です。
上級2	60分	800m以上泳ぐ上級レッスンです。四泳法が泳げ、800~1200m泳ぐ体力のある方が対象です。
マスターズ	60分	1200m以上泳ぐ上級レッスンです。四泳法が泳げ、1200~1500m泳ぐ体力のある方が対象です。マスターズに出場される方にも適したレッスンです。

★アクアエクササイズ

水中ウォーク	★	30分	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・膝痛改善ウォーキング	★	45分	身体の機能改善を目的にしたアクアエクササイズです。腰痛・膝痛をお持ちの方も安心してご参加ください。
ウォーターエアロ	★~★★	45分	音楽に合わせて手足を動かしながら楽しく運動します。顔を水につけないので泳げない方も安心です。
ハイドロ	★★	45分	"ハイドロトーン"という器具を手足につけ、水の抵抗を最大限利用する運動効果の高い水中運動です。
リズム初心	★	45分	音楽に合わせてグループで泳ぐリズム水泳の導入クラスです。クロール・背泳ぎ・平泳ぎのできる方から練習がはじまります。
リズム中・上	★~★★	45分	リズム水泳の中上級クラスです。グループで泳ぐ楽しさを存分に味わえます。
ミットアクア	★~★★	45分	両手に水中ミットという運動ツールをつけて、水の抵抗を効率良く利用し、運動していきます。

有料プログラムのご案内  
※前日までにご予約ください。

通常プログラム		
GLレッスン(グループレッスン)	30分	1,680円/回
Sショート(ショートプログラム)	30分	840円/回
水中パーソナルトレーニング	30分	4,620円/回
成人スイミングコース	60分	7,350円/月
不定期プログラム		
マンズリーレッスン	60分	6,300円/月
スペシャルレッスン	50分	15,750円/10回
泳法チェックコース	30分	※随時ご案内します

※予約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又はマシン内での端末にて予約のうえ、ご参加ください。