

# プール・スタジオ タイムテーブル 2018.2～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日														
	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	スタジオ	プール	スタジオ													
8	the Oahu Club																										
9																								8:20~9:30 キッズ ジュニア		8:20~9:30 キッズ ジュニア	
10																											
11	11:00~11:45 ベビー スイミング	10:30~11:30 健康体操 宮澤		10:30~11:30 ヨガ 斉藤		10:30~11:30 姿勢美人 with呼吸法 厚木		10:30~11:30 ピラティス入門 山口明子		10:30~11:30 ~HULA~ ナニアロハ 辻		10:30~11:30 ~HULA~ ナニアロハ 辻		10:30~11:30 ファットバーン 深川													
12	12:00~13:00 プレ・キッズ	11:45~12:45 マットピラティス 田井		11:45~12:45 ボディシェイプ 中根	11:00~12:00 成人スクール グッドライフ 女ヶ沢	11:45~12:45 ボール運動& ストレッチボール 猪戸		11:45~12:45 パワーヨーガ 女ヶ沢		11:45~12:45 ファンクショナル ムーヴ 山口明子		11:45~12:45 ファンクショナル ムーヴ 山口明子		11:45~12:45 ファットバーン 深川													
13		13:00~14:00 ベーシックエアロ &ストレッチ 土井	13:00~14:00 成人 スクール 初・中級 ↑藤巻	13:00~14:00 機能改善 女ヶ沢		13:00~14:00 ベーシック エアロ 土井		13:00~14:00 ファットバーン 斉藤		13:00~14:00 ヨーガ 山口明子		13:00~14:00 ヨーガ 山口明子		13:00~14:00 ボール運動& ストレッチボール 猪戸													
14	14:00~15:00 成人スクール 初・中級 牧野	13:45~14:30 アクアビクス 岡田		14:15~15:15 ラテンエクスプレス コンサルサ 福井		14:15~15:15 ~HULA~ ナニアロハ 加賀尾		14:15~15:15 レジスタンス &ストレッチ 折笠		14:15~15:15 レジスタンス &ストレッチ 折笠		14:15~15:15 ボディシェイプ 長谷川		14:15~15:15 ボディシェイプ 長谷川													
15		14:30~15:30 ボール運動& ストレッチボール 岡田博		15:00~15:45 水中運動 岡田博		15:00~15:45 水中運動 女ヶ沢		15:00~16:00 ウォーキング アクアビクス 小堀		15:00~16:00 ウォーキング アクアビクス 小堀		15:00~16:00 ウォーキング アクアビクス 小堀		15:00~15:30 オアフサーキット ↑女ヶ沢													
16	15:20~16:30 キッズ	15:45~16:45 ボール運動& ストレッチボール 岡田博	15:30~16:30 ウォーキング アクアビクス 福井	16:00~16:45 Fun fun ファン (年中~小2) ↑女ヶ沢		15:30~16:00 オアフサーキット ↑女ヶ沢																					
17	16:20~17:30 ジュニア 1	17:00~17:30 自重エクササイズ ↑岡田博		17:00~17:45 Fun fun ファン (小3以上) ↑女ヶ沢																							
18	17:20~18:30 ジュニア 2													17:30~18:30 ヨーガ 大野													
19	18:20~19:30 ジュニア 3	19:00~20:00 ジャイロ& コンディショニング 西山		19:00~20:00 パワーヨーガ 山口明子		19:00~19:45 ダンス・グルーヴ 石川		19:15~19:45 骨盤調整ストレッチ ↑中根		19:15~19:45 骨盤調整ストレッチ ↑中根		19:15~20:15 肩こり 腰痛体操 土井		19:15~20:15 肩こり 腰痛体操 土井													
20		20:30~21:00 オアフサーキット ↑女ヶ沢		20:20~21:20 ステップ 深川		20:00~21:00 ヨーガ 斉藤		20:00~21:00 成人 スクール 中・上級 ↑古谷		20:00~20:45 初級エアロ 中根		20:00~21:00 成人 スクール 上級 ↑藤巻															
21																											


  は別途スクール料金がかります。
   は、変更箇所です。  
 祝祭日等、スケジュールが変更となる場合があります。


**【スタジオ参加のご注意】**  
 ・体調が優れない時は中止しましょう。  
 ・スタジオには、レッスン開始に間に  
 合う様にお越し下さい。  
 ・水分補給用の飲み物、汗ふき用の  
 タオルをお持ちください。  
 ・移動の際には、クラブの外履き用の  
 サンドルをご利用下さい。  
 ・雨の時はクラブの傘をご利用下さい。



# スタジオプログラム案内

	プログラム名	時間	強度	レッスン内容
エアロ・脂肪燃焼・筋力系	ベーシックエアロ 	60分	★★	エアロビクスでも跳ねる動作がなく、膝や腰に負担の少ないクラスです。
	ベーシックエアロ&ストレッチ 	60分	★★	膝や腰に負担の少ないベーシックエアロにストレッチを多めに行うクラスです。
	初級エアロ 	45分	★★	エアロビクスの基本ステップによるコンビネーションクラスです。
	ファットバーン 	60分	★★★★	とにかく脂肪燃焼にこだわった内容で構成したエアロビクスクラスです。
	ボディシェイプ 	60分	★★★★	有酸素運動で脂肪燃焼と筋コンディショニングで全身の引き締めを行うクラスです。
	ステップ 	60分	★★★★★	ステップ台を使用したエアロビクスです。脂肪燃焼に効果絶大！
	ファイトバーン 	60分	★★★★★★	ボクシングのテイストたっぷりのエアロビクスです。たっぷり汗を流しましょう。
	自重エクササイズ 	30分	★～	スクワット等の自重を利用し、正しいフォームでのトレーニングを行って行きます。
	レジスタンス&ストレッチ 	60分	★～	自重を使ったトレーニングをしっかりと行い、ストレッチで柔軟性を高めていきます。
	オアフサーキット 	30分	★～	踏み台昇降運動による有酸素運動と、自重・ダンベルを使った筋力トレーニングを交互に行います！
ダンス	～HULA～ ナニアロハ 	60分	★～★★	ハワイ伝統のフラダンスとフィットネスエクササイズを融合した新しいエクササイズとなります。
	ラテンエクスプレスコンサルサ 	60分	★★～	サルサミュージックで楽しく踊りながら、基本となる音のとり方とフットパターンを進めていきます。
	ダンス・グルーヴ 	45分	★～★★	ノリの良い音楽で楽しくダンスするクラスです。
美容・健康	健康体操 	60分	★	体のほぐしとともに、腰痛改善・呼吸体操を取り入れバランスを整えていく体操のクラスです。
	肩こり・腰痛体操 	60分	★	マットワークやボール等を使用して肩こり・腰痛の予防・改善を行います。
	姿勢美人with呼吸法 	60分	★★	呼吸で無駄な力を抜いて体幹【センター】を作るエクササイズで背中で立つ感覚を養い、姿勢美人をめざします。
	アロマ・リフレックス 	60分	★	アロマオイルの香りの中でストレッチを行う等、リラクゼーション効果の高いクラスです。
コンディショニング	ヨーガ 	60分	★～	ヨガのポーズと呼吸法によって自律神経を調整します。
	パワーヨーガ 	60分	★★～	通常のヨガよりも運動量の多い、フィジカル的な調整効果の高いアメリカ発のヨガです。
	ジャイロ&コンディショニング 	60分	★	イスのジャイロキネシスに加え、様々なツールを使って、楽しく効果的にコアトレーニング！
	ファンクショナルムーブ 	60分	★	股関節・肩甲骨周辺をほぐし、日常の動作を自然な動きへと導いてゆきます。
	ピラティス入門 	60分	★	呼吸を意識しながら、日常生活に必要な分量の筋肉・そして最良の働きをする筋肉を作り上げていきます。
	マットピラティス 	60分	★★	ゆっくりとスムーズな動きが多いので年齢・性別を問わず、すべての方にお勧めです。
	機能改善 	60分	★	体の柔軟性を上げゆがみを取りバランスを整えるクラスです。
	骨盤調整ストレッチ 	30分	★	骨盤の歪みを調整して、あぐらや長座が楽になり、猫背の予防にも役立ちます。
	ボール運動&ストレッチポール 	60分	★～★★	ボールを使ってのストレッチ・バランス・全身の運動・コンディショニングを組み合わせたクラスです。

 …シューズが必要。

 …シューズ無しでOK