

# 加古川スポーツ交流館 レッスンスケジュール 1月

参加受付：スタジオは30分前から / プールは60分前から可能です  
 ★・・・有料プログラム(300円) 【教室】・・・別途お申込みが必要です

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
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	プール
★ 9:45~10:30 ヨガ45 まゆみ		9:45~10:00 おはようストレッチ 山本 宏実		★ 10:00~10:45 リトモス45 近藤 知佳		★ 9:50~10:35 健美躁45 宮崎 さゆり		9:45~10:30 JSAボール エクササイズ45 富田 由紀子		★ 9:30~10:15 幼児スイミング 【教室】		★ 10:00~10:45 ヨガ45 世良 のり子	
		10:30~11:00 エアロ30 山本 宏実			10:30~11:30 親子スイミングA 【教室】					★ 10:15~11:00 エアロ45 上之段 笑美子			
★ 11:00~11:45 エアロ45 まゆみ	11:00~11:30 ウェープリング30 大杉 麻美		内容は 別紙参照	11:15~12:00 ボディケア 濱田 満貴子		11:05~11:45 ストレッチ&リリース 濱田 満貴子	11:00~11:30 ブラクティックウォーキング 休場 由華	11:00~11:15 ストレッチ 山本 宏実			11:30~11:30 親子スイミングB 【教室】		
		11:30~12:00 ストレッチ&リリース 濱田 満貴子	11:30~12:00 ワンポイントスイム 後藤 絵理奈				11:40~12:10 ブラクティックアーク® 休場 由華	11:50~12:20 Group Groove30 強力 典子		11:30~12:00 Group Groove30 スタッフ	11:30~12:30 障がい児 スイミング 【教室】	11:35~12:20 JSAボール エクササイズ45 岡本 秀美	
12:15~12:45 ウェープリング®EX30 大杉 麻美		★ 12:30~13:15 ZUMBA45 藤本 恵理子	12:30~13:30 単発有料スイム 【別途申込】 内田 薫	★ 12:30~13:15 エアロ45 深澤 裕子		12:15~12:45 GroupFight30 スタッフ				12:45~13:15 腰痛予防ストレッチ 濱田 満貴子			
13:15~13:45 Group Power30 強力 典子		★ 13:45~14:30 バレトン45 藤本 恵理子	13:45~14:15 アクアウォーキング30 辻 裕美子	★ 13:45~14:30 ベリーダンス45 池田 舞	13:30~14:10 アクア40 宮元 恵理子	★ 13:15~14:00 エアロ45 上杉 忍				13:50~14:15 ウェープリング®EX30 大杉 麻美		13:15~14:00 Group Fight45 強力 典子	
			14:25~14:55 アクア30 辻 裕美子		14:30~15:00 ワンポイントスイム 宮元 恵理子								
★ 14:15~15:00 ZUMBA45 gori				★ 15:00~15:45 ヨガ45 休場 由華		14:00~15:00 大人スイミング (初中級) 【教室】		13:50~14:20 バランス コーディネーション30 山本 宏実			14:30~15:00 アクア30 阿部 美智子	14:30~15:15 Group Groove45 強力 典子	
		15:05~15:50 パワーヨガ45 濱田 満貴子			内容は 別紙参照			14:50~15:20 アロマストレッチ30 諏訪原 千佳		14:45~15:15 やさしいピラティス30 大杉 麻美			
15:30~16:00 エアロ30 山本 宏実	15:30~16:00 アクア30 福島 浩子					14:30~15:00 エアロ30 上杉 忍							
				16:00~17:00 JSAボール エクササイズ 【教室】		15:30~16:10 整ヨガ40 濱田 満貴子				16:00~16:45 キッズダンスA 【教室】			
16:30~17:00 ストレッチボール® スタッフ										16:15~16:45 ZUMBA30 ② gori			
	16:45~18:00 小学生 スイミングA 【教室】			16:45~18:00 小学生 スイミングC 【教室】		16:45~18:00 小学生 スイミングB 【教室】					17:00~18:00 水中運動60 【教室】		
		18:45~19:30 ZUMBA45 強力 典子		★ 19:15~20:00 エアロ45 imari	19:15~20:15 大人スイミング (中上級) 【教室】	★ 19:00~19:45 ヨガ45 阿部 美智子		★ 19:00~19:45 ヨガ45 まゆみ		17:15~18:00 ヨガ45 濱田 満貴子			
19:00~19:45 Group Power45 強力 典子										18:30~19:15 Group Fight45 スタッフ			
		★ 20:00~20:45 エアロ45 福島 浩子		★ 20:30~21:15 ステップ45 imari		20:15~21:00 Group Power45 仲内 貴紀	20:15~20:45 水中運動教室30 【教室】	20:15~21:00 Group Fight45 スタッフ					
20:15~21:00 Group Fight45 強力 典子	20:00~20:30 パーソナルスイミング 【別途申込】 内田 薫												



## ●● スタジオ ●●

## 【強度】★…弱 ★★…中 ★★★…強

レッスン名	強度	定員	料金	レッスン内容	レッスン名	強度	定員	料金	レッスン内容
ステップ45	★★	30	300円	筋力向上と持久力向上の両方を目的として行われる有酸素運動です。特に下半身の筋力アップに効果があります。	バランスコーディネーション30	★	35	無料	日常の動作をより滑らかにするために、筋のほぐしやストレッチ、筋力トレーニングを行います。本来の動きに整えていくクラスです。
JSAボールエクササイズ45	★	35	無料	小さなボールの弾力を利用して筋の緊張やこわばりを取り、心地よい身体作りをします。	アロマストレッチ30	★	35	無料	アロマの香りを嗅ぎながら気持ちよくストレッチを行います。どなたでも気軽にご参加ください。
エアロ30	★	30	無料	歩く動作が中心のエアロビクス。ベーシックな動きを中心に行いますので初心者の方や体力に自信のない方にオススメです！	おはようストレッチ	★	35	無料	運動を始める前に、ゆっくりと全身を伸ばします。身体をほぐすことで、その後の運動効果が上がります。
エアロ45	★★	30	300円	エアロビクスの基本動作に慣れてきた方にオススメです！体力向上と脂肪燃焼に効果大です。	ストレッチ	★	35	無料	運動を始める前に、ゆっくりと全身を伸ばします。身体をほぐすことで、その後の運動効果が上がります。
ウェーブリング®EX30	★	30	無料	ウェーブストレッチリングを使い、身体をほぐす、伸ばす、引き締めるの3つの動きで機能的な身体づくりを目指すクラスです。	ストレッチ&リリース	★	20	無料	全身を気持ちよくストレッチすることで身体のコリを緩和させ、姿勢を矯正しやすくなります。
ZUMBA30	★	30	無料	サルサ・メレンゲ・レグトンなどのラテンダンスが中心の有酸素運動です。初心者の方も安心して参加できます。	腰痛予防ストレッチ	★	35	無料	腰痛軽減につながるストレッチを行います。痛みを我慢する前に、ぜひご参加ください。
ZUMBA45	★★	30	300円	サルサ・メレンゲ・レグトンなどのラテンダンスが中心の有酸素運動です。いろんなジャンルの音楽と振り付けを楽しめるクラスです。	ストレッチポール®	★	20	無料	ポールを使って自然な形で筋肉を緩め、姿勢の歪み改善を肩こりや腰痛を軽減していくクラスです。
バレトン45	★	30	300円	バレエ、ヨガ、フィットネス、それぞれの要素を含んだ一連の動作を、流れるようにつなぎあわせて動き続ける有酸素運動です。	ボディケア	★★	30	無料	背骨と骨盤が滑らかに動くように、筋肉を意識して動かすクラスです。日常生活を楽にするような身体づくりを行います。
リトモス45	★★	30	300円	ラテンダンスを中心にレグトンやヒップホップなど様々な種類のダンスを踊りながら運動します。	Group Power30	★	18	無料	バーベルを用いたグループエクササイズです。初心者の方にもおすすめのシェイプアッププログラムです！
ヨガ45	★★	35	300円	ヨガで最も大切な「呼吸法」と「正姿勢」をゆっくりと行います。体の歪みを改善し、心身ともにリラックスできるクラスです。	Group Power45	★★	18	無料	バーベルを用いたグループエクササイズです。エキサイティングな音楽にあわせて筋力アップ！
パワーヨガ45	★★	35	無料	柔軟性を向上させながら、筋肉全体を使って筋肉バランスを整えていきます。呼吸法にも重点を置き、精神面の強化や集中力を高める効果があります。	Group Fight30	★★	30	無料	ボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技の動作を8曲のダイナミックな音楽に乗せて、行います！
整ヨガ40	★	30	無料	初めての方でも安心してポーズをとっていただけるクラスです。心の安定、体の安定につながる効果があります。	Group Fight45	★★	30	無料	ボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技の動作を8曲のダイナミックな音楽に乗せて、行います！
やさしいピラティス30	★	30	無料	呼吸と共に体幹を鍛えながら、背骨・骨盤を滑らかに動かすことで、機能的でしなやかな身体、正しい姿勢づくりを目指すクラスです。	Group Groove30	★★	30	無料	笑顔で汗を流すエネルギッシュなダンスレッスン。9曲の最新ヒット曲や人気ダンス曲に合わせて全身を動かします！
ベリーダンス	★★	30	300円	体の部位ごとに分かれた円運動で、肩・腰・お腹を動かします。お腹のたるみや体の贅肉をとるために効果的です。	Group Groove45	★★	30	無料	笑顔で汗を流すエネルギッシュなダンスレッスン。9曲の最新ヒット曲や人気ダンス曲に合わせて全身を動かします！
健美操45	★	35	300円	健やかに、イキイキと美しく自分自身を操る力を身につける体操です。初心者でも安心して参加できます。					

## ●● プール ●●

## 【強度】★…弱 ★★…中 ★★★…強

レッスン名	強度	定員	料金	レッスン内容	レッスン名	定員	料金	レッスン内容
プラクティクウォーキング	★	30	無料	体を整えるための動作を行います。膝や腰に不安がある方も安心して参加することができます。	ワンポイントスイム	10	無料	日程によって練習内容をひとつのポイントに絞り、うまく泳げるように練習するクラスです。練習内容や対象者は館内掲示もしくはHPにてご確認ください。
プラクティクアクア®	★	30	無料	浮力を利用して、陸上では困難な動作を行うことで、機能改善を目指すアクアビクスです。	単発有料スイム※	10	1,000円	集団型個別指導レッスンです。お客様それぞれにうまく泳げるコツを指導いたします。
アクア30	★	30	無料	水の特性を利用し、音楽に合わせて行う有酸素運動です。膝や腰にかかる負担が少ないので、初心者の方も安心して参加できます♪	水中運動教室30※	10	30分/1,000円	水中での運動は腰や膝へ負担が少ないので高齢者の方にもおすすめの教室です。水中で歩きながら浮力・水圧・抵抗を使って、体力アップを目指します！
アクア40	★	30	無料	水の特性を利用し、音楽に合わせて行う有酸素運動です。簡単な動作でシェイプアップ&体力向上を目指すクラスです♪	水中運動教室60※	10	60分/2,000円	高齢者の方にもおすすめの水中運動教室です。ピート板や浮き棒を使い、体力アップと筋力アップを目指します！
ウェーブリング30	★	20	無料	ウェーブストレッチリングを使い、水中歩行やマッサージを行う有酸素運動です。簡単な運動で全身をほぐしましょう♪	パーソナルスイミング※	1	3,300円	きれいに泳ぎたい！楽に泳ぎたい！はやく泳ぎたい！そんなお客様にマンツーマン指導で、泳ぎを改善します。

### ●参加方法●

【スタジオ】 レッスン開始45分前より、15分間2階マシンジムカウンターにて抽選を行います。空き状況によりレッスン開始15分前までに2次抽選を行います。

【プール】 レッスン開始1時間前より、フロントにて受付を開始いたします。(別紙参照)

※ 単発有料スイム、水中運動教室は当日フロントにてお申し込みが必要です。

※ パーソナルスイミングは 開始1時間前までに お電話またはフロントにてお申し込みが必要です。