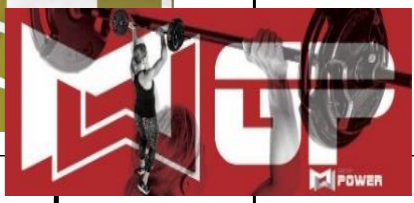


加古川スポーツ交流館 レッスンスケジュール 4月～6月

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
★ 9:50~10:50 ヨガ60 まゆみ		9:45~10:15 おはようストレッチ 山本 宏実		★ 10:00~11:00 リトモス60 近藤 知佳		★ 9:50~10:50 健美操 宮崎 さゆり		9:45~10:45 JSAボール エクササイズ60 富田 由紀子		★ 9:30~10:15 幼児スイミング 【教室】		★ NEW 10:00~11:00 ヨガ60 世良 のり子	
		10:40~11:10 エアロ30 山本 宏実		10:30~11:30 親子スイミングA 【教室】		11:00~11:30 プラクティック ウォーキング 休場 由華		11:00~11:30 ストレッチ 山本 宏実		★ 10:30~11:30 エアロ60 上之段 笑美子			
★ 11:05~11:55 エアロ50 まゆみ	NEW 11:00~11:30 ウェープリング30 大杉 麻美	11:25~12:05 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	11:15~12:00 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		11:45~12:30 Group Groove45 佐野 杏佳		NEW 11:30~12:30 障がい児 スイミング 【教室】		11:35~12:35 JSAボール エクササイズ60 岡本 秀美	
12:10~12:50 ウェープリング EX40 大杉 麻美		★ 12:20~13:05 ZUMBA45 藤本 恵理子	↑内容は別紙参照	★ 12:15~13:05 エアロ50 深澤 裕子		12:00~12:45 Group Fight45 佐野 杏佳	11:40~12:10 プラクティックアキア@ 休場 由華	12:55~13:35 ZUMBA40 田井 亜衣子		12:45~13:15 腰痛予防ストレッチ 濱田 満貴子			
13:05~13:35 Group Power30 強力 典子		★ 13:20~14:05 バレトン45 藤本 恵理子	12:30~13:30 単発有料入込 【別途申込】 内田 薫	★ 13:20~14:10 ベリーダンス50 SAKIKO		★ 13:00~13:50 エアロ50 上杉 忍		13:50~14:35 バランス コーディネーション45 山本 宏実		13:30~14:15 ウェープリング@ EX45 大杉 麻美		13:15~14:15 Group Fight60 強力 典子	
★ 13:50~14:35 ZUMBA45 福島 浩子		14:20~14:50 コアエクササイズ30 スタッフ	NEW 13:45~14:15 アクア ウォーキング30 辻 裕美子		13:30~14:10 アクア40 宮元 恵理子	14:05~14:35 エアロ30 上杉 忍		14:00~15:00 大人スイミング (初中級) 【教室】		NEW 14:30~15:15 やさしい ピラティス45 大杉 麻美		14:30~15:30 Group Groove60 強力 典子	
14:50~15:20 エアロ30 山本 宏実		15:05~15:50 パワーヨガ45 濱田 満貴子	NEW 14:25~14:55 アクア30 辻 裕美子	★ 14:40~15:40 ヨガ60 休場 由華		14:50~15:30 整ヨガ40 濱田 満貴子		14:50~15:30 アロストレッチ40 諏訪原 千佳		★ 15:45~16:30 ZUMBA45 福島 浩子			
15:35~16:05 ストレッチボール@ スタッフ	15:30~16:00 アクア30 福島 浩子			16:00~17:00 JSAボール エクササイズ 【教室】				16:00~16:45 キッズダンスA 【教室】					
	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】		16:45~17:30 ヨガ45 濱田 満貴子		17:00~18:00 水中運動教室60 【教室】 福島・阿部	
								17:00~17:45 キッズダンスC 【教室】		★ 17:45~18:45 Group Fight60 佐野 杏佳			
		NEW 18:45~19:30 ZUMBA45 強力 典子						17:50~17:35 キッズダンスB 【教室】					
19:00~20:00 Group Power60 強力 典子		★ 19:15~20:00 エアロ45 imari		★ 19:15~20:00 エアロ45 imari		★ 19:00~20:00 ヨガ60 阿部 美智子		★ 19:00~20:00 ヨガ60 まゆみ					
	NEW 20:00~20:30 パーソナルスイミング 【別途申込】 内田 薫	19:45~20:45 エアロ60 福島 浩子		★ 20:15~21:00 ステップ45 imari		19:15~20:15 大人スイミング (中上級) 【教室】		20:15~21:15 Group Power60 スタッフ					
20:15~21:15 Group Fight60 強力 典子								20:15~20:45 水中運動教室30 【教室】					
								20:15~21:15 Group Fight60 佐野 杏佳					



加古川スポーツ交流館

レッスンプログラム紹介

●● 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。	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。
健美操	★	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。	ヨガ60	★★	35	300円	ヨガ45に慣れてきた方、様々なポーズで体の歪みを改善し、心身ともにリラックスできるクラスです。
JSAボールエクササイズ60	★	35	無料	小さなボールの弾力を利用して関節の緊張やこわばりを取り、心地よい身体作りをします。	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。
エアロ30	★	40	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！	整ヨガ40	★	35	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。
エアロ50	★★	40	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！体力向上と脂肪燃焼に効果大です。	バランスコーディネーション45	★	40	無料	日常の動作をより滑らかにするために、関節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。
エアロ60	★★★	40	300円	様々なステップや振り付けを楽しむクラスです。少し難易度が高い動きにチャレンジされたい方にオススメです！	アロマストレッチ40	★	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。
ダンスエアロ45	★★	35	無料	ダンスの動作を取り入れたエアロビクス。ダンスが初めての方でも大歓迎！楽しくかっこよくシェイプアップしましょう。	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。
ウェープリング®EX40	★	30	無料	ウェープリングを使い身体を伸ばし・ほぐし、またコアトレーニングで体幹を鍛えることができます。	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。
ZUMBA40	★	40	無料	サルサ・メレンゲ・レゲ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。	ストレッチポール®	★	20	無料	ボ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。
ZUMBA45	★★	40	300円	サルサ・メレンゲ・レゲ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&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。
ベリーダンス50	★★	40	300円	体の部分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取るために効果的！	Group Power30	★	25	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！
バレトン45	★	40	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。	Group Power45	★★	25	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！
コアエクササイズ30	★	35	無料	体幹を鍛えていくプログラムです。30分間でしっかりとトレーニングを行い、引き締まったウエストを作ります。	Group Power60	★★★	25	無料	バーベルを用いたグループエクササイズです。体力に自信がつき、さらに筋力・筋持久力アップを目指す方にオススメです！
リトモス60	★★	40	300円	ラテンダンスを中心にレゲ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 Fight45	★★	40	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！
ボディケア	★★	35	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。日常生活を楽しむような身体づくりを行います。	Group Fight60	★★	40	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10曲のアクティブな音楽にのせて行います！
月替わりレッスン	★～★★★	30～40	無料	月替わりでいろいろなレッスンを行っていきます！プログラム内容は表面をご覧ください！！	Group Groove45	★★	40	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！
					Group Groove60	★★	40	無料	笑顔で汗を流すエネルギッシュなダンスレッスン。11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！

●● 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	★	40	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®	★	40	無料	浮力を利用し、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	★	40	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	30/1,000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	★	40	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	60/2,000円	高齢者の方にもおすすめの水中運動教室です。ビ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！
ウェープリング30	★	40	無料	ウェープリングを使い、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30分前より、2階マシンジムカウンターにて整理券を配布いたします。

【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。

※ 単発有料スイム、水中運動教室は当日フロントにてお申込みが必要です。

※ 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込みが必要です。