

# 加古川スポーツ交流館 2022年8月～ レッスンスケジュール

★・・・有料プログラム(300円) 【教室】・・・別途申込みが必要です

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
★ 9:35~10:35 ヨガ60 まゆみ	【前日予約】 10:00~10:30 パーソナルスイミング 内田 薫	★ 9:45~10:15 おはようストレッチ30 山本 宏実		★ 10:00~11:00 リトモス60 近藤 知佳		★ 9:45~10:45 健美操60 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		★ 10:00~11:00 エアロ60 上之段 笑美子	9:30~10:15 幼児スイミング 土曜コース 【教室】	★ 10:00~11:00 ヨガ60	
★ 10:55~11:45 エアロ50 まゆみ	10:45~11:15 ウェープリング30 Asami	10:40~11:10 エアロ30 山本 宏実		11:20~12:05 ボディケア45 濱田 満貴子	10:30~11:30 親子スイミングA 【教室】	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	11:05~11:35 エアロ30		11:25~12:10 ウェープリング@EX45 Asami	10:30~11:30 親子スイミングB 【教室】	★ 11:20~12:20 JSAボール エクササイズ60 岡本 秀美	
12:05~12:35 ウェープリング@EX30 Asami	12:00~13:00 大人スイミング (初中級) 【教室】	★ 11:35~12:15 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 杉岡 珠璃	★ 12:25~13:15 エアロ50 深澤 裕子		12:10~12:40 コアトレ30 宮脇 実優	11:40~12:10 ブラクティック アクア@	11:55~12:25 ストレッチ30		12:30~13:15 ピラティス45 Asami	11:30~12:30 障がい児スイミング 【教室】	★ 12:50~13:35 Group Power45 強力 典子	
★ 13:10~13:55 ZUMBA45 gori	12:40~13:30 ベリーダンス50 衣笠 沙保里	★ 13:50~14:35 Group Fight45 藤岡 優	12:30~13:30 単発有料スイム 【別途申込】 内田 薫	★ 13:40~14:40 背骨 コンディショニング60 杉本 ちよ	13:30~14:10 アクア40 宮元 恵理子	★ 13:00~13:50 エアロ50 上杉 忍	12:30~13:00 パーソナルスイミング	12:50~13:30 ZUMBA40 田井 亜衣子		14:45~15:15 カラダリセット30 宮脇 実優		★ 14:00~15:00 Group Fight60 強力 典子	
14:15~15:00 週替わりレッスン 強力 典子	14:30~15:00 アクア30		13:45~14:15 アクアウォーキング30	★ 15:00~16:00 ヨガ60 休場 由華	14:20~14:50 ワンポイントスイム	14:10~14:40 エアロ30 上杉 忍		13:55~14:40 ピラティス45 Asami		15:35~16:05 ZUMBA30①	14:30~15:00 アクア30	★ 15:25~16:10 ZUMBA45 強力 典子	
15:20~16:05 バランス コーディネーション45 山本 宏実	15:30~16:15 幼児スイミング 月曜コース 【教室】	15:05~15:50 パワーヨガ45 濱田 満貴子	14:25~14:55 アクア30 辻 裕美子		15:00~15:30 パーソナルスイミング 宮元 恵理子 【当日予約可】	15:00~15:40 整ヨガ40 濱田 満貴子		16:00~16:45 キッズダンスA 【教室】		16:15~16:45 ZUMBA30②	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A 【教室】							16:50~17:35 キッズダンスB 【教室】		gori	17:00~18:00 水中運動60 【教室】		
								17:45~18:30 キッズダンスC 【教室】		17:15~18:00 ヨガ45 濱田 満貴子			
19:00~19:45 Group Fight45 強力 典子		★ 19:00~19:45 エアロ45 福島 浩子		★ 19:00~19:45 エアロ45 imari	19:15~20:15 大人スイミング (中上級) 【教室】	★ 19:00~20:00 ヨガ60 阿部 美智子		★ 19:00~20:00 ヨガ60 まゆみ		18:30~19:20 Group Fight50 藤岡 優			
20:05~21:05 Group Power60 強力 典子		20:05~20:50 Group Fight45 imari	20:00~20:30 アクア30 福島 浩子	★ 20:05~20:50 ステップ45 imari		★ 20:20~21:05 Group Fight45 imari	【当日予約】 20:15~20:45 水中運動30 【教室】	★ 20:20~21:05 バレトン45 まゆみ					

週替わり  
レッスン内容  
第1・3・5  
Group Power  
第2・4  
Group Fight



① スタジオの入場は各プログラム、5分前からとなります。  
※道具が必要なプログラムに関しては10分前入場とさせていただきます。  
② プールのコース変更はレッスン開始5分前からとなります。  
③ やむを得ない事情等により担当者の変更やレッスンが休講になる場合がございます。



# 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
コアトレ30	★	30	無料	自重のみで体幹周りを中心にトレーニングするクラスです。シェイプアップや基礎代謝量の増加に効果大！運動初心者の方も安心してご参加いただけます。	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体のコリを緩和させ、柔軟性を取り戻していきます。疲労回復にオススメプログラムです！
ステップ45	★★	25	300円	筋力・持久力の向上を目的として行う有酸素運動です。全身を使いながらの昇降運動や回転など、様々な動作を組み合わせてステップを踏んでいきます！！	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ていきます。身体をほぐすことで、その後の運動効果が上がるオススメのクラスです！
Group Power30	★	23	無料	バーベルとプレート、自体重を使いながら30分間行うトレーニングです。基本の動作を繰り返すので、運動初心者の方から高齢者層までご参加いただけます！	ストレッチ	★	35	無料	運動を始める前のウォームアップにオススメです。柔軟なカラダ作りを目指し、筋肉の緊張を緩めていきましょう！
Group Power45・60	45★★★ 60★★★★	23	無料	バーベルとプレート、自体重を使いながらそれぞれの部位を鍛えていきます。シンプルで楽しい効果的なエクササイズです。トレーニング効果を高めたい方必見！	腰痛予防ストレッチ	★	35	無料	ストレッチは正しい姿勢で行えば効果がさらにアップします。いつものストレッチよりも効果を最大限に感じましょう！
ZUMBA30	★	25	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楽しく身体を動かす有酸素運動です。ZUMBA初心者の方も安心して参加できるレッスンです！	アロマストレッチ30	★	35	無料	アロマの香りを嗅ぎながらリラックスをした状態で、気持ちよくストレッチを行います。疲労回復にも効果が期待できます！
ZUMBA40・45	★★	35	無料	様々なジャンルの音楽を使用し、楽しく汗をかくダンスプログラムです。初心者の方でもリズムのいい音楽に合わせて楽しくエクササイズができます！	ピラティス45	★	35	無料	呼吸と共に体幹を鍛えます。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！
ZUMBA45	★★	35	300円	様々なジャンルの音楽を使用し、ダイナミックに身体を動かすことで楽しみながらシェイプアップができます。身体にだけではなくストレス解消にも効果大！	ウェープリング®EX30・45	★	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！
リトモス60	★★	35	300円	ラテンダンスを中心にレゲトンやヒップホップ、ジャズなど様々な種類のダンスを踊りながら楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです！！	バランスコーディネーション45	★	30	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きましょう！
Group Fight30	★	35	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、音楽に乗せて楽しみながら身体全体を強化していきます。30分間の有酸素運動です！	JSAボールエクササイズ60	★	30	無料	専用のボールを使用し、関節の正常な構成運動を導きます。簡単な動きなので初心者の方も容易に行うことができます！
Group Fight45・50・60	45・50★★★ 60★★★★	35	無料	ダイナミックな音楽に合わせて様々な格闘技動作を行います。楽しみながら身体全体を強化していき、運動機能を高めていきましょう！	エアロ30	★	35	無料	音楽に合わせてストレス発散！ベーシックな動きを中心に行うので初心者の方や体力に自信のない方にもオススメのエクササイズ！
ボディケア45	★★	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。冷え性や便秘改善、疲労回復、ストレス解消に効果的です！	エアロ45・50・60	45・50★★★ 60★★★★	35	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！少し早めのテンポでリズムカルに動きを繰り返し体力向上と脂肪燃焼に効果大！
整ヨガ40	★	30	無料	初めての方でもきつなくポーズがとれるクラスです。身体の歪みなどを調整することで姿勢の改善に効果的！運動不足の方や運動が苦手な方にもオススメです！	健美操60	★	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。誰にでも、無理なく始めることができるクラスです！
パワーヨガ45	★★	30	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くことで精神面の強化や集中力を高める効果があります！	ベリーダンス50	★★	35	300円	首、方、胸、お腹、腰など、各部分をここに動かしていきます。インナーマッスルを使っていくのでシェイプアップに効果大！
ヨガ45/60	★★	35	無料/300円	「呼吸法」「正姿勢」「瞑想」を組み合わせることで心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ていきます。持続していくことで様々な効果が期待できます！	背骨コンディショニング60 ※長めのタオルをお持ちください	★	30	300円	背骨の歪みを整え、腰痛、肩こり、膝痛、しびれ、内臓不調などの痛み・不調を改善するプログラムです！
カラダリセット	★	20	無料	ストレッチボールを使用して関節運動の改善や、固まった筋肉をほぐしていきます（機能改善）。身体を整え、リラックスしたい方におすすめレッスンです！！	バレトン45	★	35	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！

○● 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	身体を整えるための動作を行います。水中ウォーキングなので膝や腰に不安がある方も安心して参加することができ、全身運動の効果が期待できます。	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をご確認ください。
プラクティクアクア®	★	40	無料	水の特性を最大限に活かし、陸上では困難なバランストレーニングや様々な動きを行うことで、筋力アップや心肺機能向上、関節機能の改善が期待できます。	単発有料スイム※	10	1,000円	集団型個別指導レッスンです。学びたい泳法をご自身でお選びいただけます。個々に応じた指導をしていくので、プール初心者の方も安心してご参加いただけます。
アクア30	★	40	無料	水の特性を最大限に活かし、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く、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	腰や膝へ負担が少なく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・抵抗を使い体力アップを目指します！用具は貸出なのでお気軽にご参加ください。
アクア40	★	40	無料	水の特性を最大限に活かし、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教室です。浮き棒やバドルなどを使い、水の抵抗を最大限に使うことで体力アップと筋力アップを目指します！用具は貸出なのでお気軽にご参加ください。
ウェープリング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、機能改善を目指しましょう。	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！そんなお客様にご自身で学びたい泳法などをお選びいただきマンツーマン指導で泳ぎを習得していただきます。※4才から受講可能。

### ●参加方法●

【スタジオ】 レッスン開始30分前より、2階ジムカウンターにてチケットを配布いたします。

【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前日までにお申し込みください。(水曜日のみ当日受付可) ※電話予約可。