

PROGRAM

2023.4月~

身体を変えて
人生を変える!!

*Transform your body,
transform your life!!
Your fitness journey
starts here!!*

フィットネスの旅は
ココから始まる!!



プール・スタジオプログラム

POOL STUDIO

スポーツクラブ

ヘミングウェイ出町

SPORTS CLUB
Heming

—— ザ・サードレイイス(第3の快適空間) ——

●コンディショニング系			
プログラム	時間	内 容	強度
ピラティス	45分	体の深部にある背骨や骨盤を支える筋肉を養うエクササイズクラスです。	
機能改善ボール	45分	ボールを使って、バランスや筋力・柔軟性を養うクラスです。	
トータル コンディショニング	60分	様々なツールを使ってバランスや筋力・柔軟性を養うクラスです。	★★★
ボディバランス	45分	ヨガ、太極拳、ピラティスをベースにストレッチやコアトレーニングを行うクラスです。	★
ボディパンプ	30分 45分 60分	音楽に合わせてバーベルトレーニングを行う、最強のシェイプアップクラスです。	★★★
背骨 コンディショニング	45分	腰痛や坐骨神経痛など治りにくい症状を改善する背骨に特化したプログラムです。	★
姿勢改善 ピラティス	60分	背骨の機能を改善し安定させる事。筋力を上げて伸び縮みをさせ、筋バランスを整え自然とインナーマッスルを強化させていきます。	★
レズミルズコア	30分	体幹とその周辺の筋肉に集中したワークアウトを行い、強くしなやかな身体を作ります。	★

●ダンス系			
プログラム	時間	内 容	強度
太極舞	45分	太極・ヨガ・武術などの要素を取り入れたダンスエクササイズです。	★
クラシックバレエ	45分	クラシックバレエの動きを取り入れ、シェイプアップや柔軟性、ストレス解消に最適なクラスです。	★
ハワイアンフラ	45分 60分	ゆったりしたハワイアン風の曲に合わせて楽しく踊るクラスです。	★
ズンバ	60分	ラテンダンスとフィットネスを融合させたダンスエクササイズクラスです。	★
ナイトinマイアミ	60分	マイアミ仕込みの脂肪燃焼系、ディスコテイストのオリジナルクラスです。 (暗闇の中でミラーボールによる照明を使います)	★
ダンスシェイプ	45分	身体の引き締め効果のある、ダンスの動きを楽しむクラスです。	★

●エアロ系			
プログラム	時間	内 容	強度
はじめてエアロ (レベル1)	45分	シンプルな動きを組み合わせ、 エアロビクスを楽しむクラスです。	 
らくちんエアロ (レベル2)	45分	シンプルな動きを組み合わせ、 エアロビクスを楽しむクラスです。	★ 
ステップ初級	45分	ステップ台を使い昇り降りを利用した トレーニングで脂肪の燃焼を目指します。	★ 
ステップ中級	45分	ステップを使用する中級クラスです。ステップ エクササイズも慣れてきた方を対象に運動の 強度、動きの難易度を上げていきます。	★★ 
ひきしめステップ	45分	基礎代謝アップと下半身を大きく使う ことで引き締め効果をねらいます。	★★ S 
ダンスエアロ	45分	ダンスの要素を取り入れ、楽しく カロリー消費できるエアロビクス クラスです。	★★ 
シェイプエアロ (レベル2)	60分	エアロビクスを楽しみながら行う、 脂肪燃焼に効果的なクラスです。	★★ 

●格闘系			
プログラム	時間	内 容	強度
ボディコンバット	45分 60分	音楽に合わせて格闘技の動作を極める、最強のエキサイティングクラスです。	★★

プールプログラム案内			
●顔をにつけない水中運動クラス			
プログラム	時間	内 容	強度
ウォーク&ラン	40分	水中を歩いたり走ったりすることで、膝・腰にやさしく、体に無理なくカロリー消費できます。	
アクア	40分	水中でエアロビクスを行うことにより、足腰の負担を少なく、かつ運動効果が高く得られるレッスンです。	★

●泳ぎを習得するクラス				
プログラム		時間	内 容	強度
重複受講可となります。	自由形&背泳ぎ	60分	自由形と背泳ぎの基本を習得、復習するクラスです。	
	平泳ぎ&バタフライ	60分	平泳ぎとバタフライの基本を習得、復習するクラスです。	
	レベルⅠ	60分	4泳法泳げる方で、25メートル楽に泳げるようになりたい方のクラスです。	★
	レベルⅢ	60分	4泳法泳げる方で、25メートル以上楽に泳げるようになりたい方のクラスです。	★★
	レベルⅢプラス	60分	4泳法泳げる方で、25メートル以上続けて泳げるようになりたい方のクラスです。	★★
	いっぱい泳ごう	60分	4泳法泳げる方で、50メートル楽に泳げるようになりたい方のクラスです。	★★★ ★★★
	パワフル 1500 パワフル 2000	60分 60分	スタッフが組んだメニューをご自身で工夫し泳ぐクラスです。(4泳法、50メートル以上泳げる方が対象となります。)	★★★ ★★★
	おたのしみ レッスン	60分	担当コーチにおまかせのおたのしみレッスンです。	?

スタジオプログラム案内			
●リラックス系			
プログラム	時間	内 容	強度
気功	45分	気の流れを利用した中国の健康体操です。新陳代謝を良くし、免疫力も高められるクラスです。	
自彊術 (じきょうじゅつ)	45分	日本式気功法と呼ばれる独特の呼吸法と31の動作により、健康維持を目指すクラスです。	
ヨガストレッチ (初級)	45分	初めての方でも安心、やさしいヨガポーズから始めるクラスです。	
ヨガストレッチ	60分	ゆっくりとした動作の中で呼吸法を身につけながら、心身のバランスを整えるクラスです。	★
自律神経 トレーニング	45分	肩こりや冷え症でお悩みの方はもちろん、何だか心が落ち着かないという方にもオススメ。あなたが本来持っている感覚を呼吸法、ストレッチとリズムカルな動きで活性化し、免疫力をアップさせましょう。	
リラックスヨガ	45分	座位を中心としたリラックスできるヨガのポーズを中心にを行います。	
骨盤調整ヨガ	60分	ヨガのポーズで骨盤の左右のバランスを整えるクラスです。	★
機能改善ヨガ	45分	簡単なヨガのポーズを用いて、肩こりや腰痛などを解消するクラスです。	
太極拳	45分	ゆったりとした動作で、体内バランスを理想的な状態にするクラスです。	★ 
ハタヨガ	45分	力強いポーズ、ゆるめるポーズ、様々なポーズを取り入れながら体をまんべんなく動かしていきます。	★★★

 運動初心者向け プログラム	★ 初級者	★★ 中級者	★★★ 上級者
--	-------	--------	---------

レッスンのご予約は
「マイページ」をご利用ください！



こちらからマイページを
ご覧いただけます。



 スポーツクラブ
ヘミング出町
 — ザ・サードプレイス(第3の快適空間) —
 〒606-8203 京都市左京区田中関田町22-76
 ☎ 0120-779-234
 営業時間
 平日 10:00 ~ 23:00
 土曜 10:00 ~ 22:00
 日・祝 10:00 ~ 19:00
 休館日

NEW

レスミルズコア

CORE

音楽に合わせて体幹周りを鍛える
トレーニングです。筋トレ初心者
の方にもオススメ！
体幹強化だけでなくヒップアップ、
腰痛予防にも効果的！強くしなや
かな身体を一緒に作りましょう！

ボディバンプ

LES MILLS
BODYPUMP

音楽に合わせて、バーベルを繰り返
し上下させ、高い運動量を得ることが出
来るレッスンです。つらい時も、仲間
と一緒に音楽に合わせて動けば、楽し
くシェイプアップできます！
自分で負荷を調整できるので、初めて
の方でも安心ください。

ボディコンバット

LES MILLS
BODYCOMBAT

いろんな格闘技をMIX！音楽に合わ
せてキックやパンチをしていきます。
数あるレッスンの中でもカロリーーの
消費はダントツ！
シェイプアップなどの効果以外にも
ストレス発散の効果もあります。

ボディバランス

LES MILLS
BODYBALANCE

ピラティスやヨガの動きを取り入れ、
音楽に合わせて柔軟性やコアを鍛える
レッスンです。体を内側から整えるな
らこのレッスンに参加しましょう！

注目のLESSプログラム


 ・ ・ ・ 上靴着用のプログラム

※祝日は営業終了 15 分前までに終了のレッスンを実施します。
 ※レッスン内容を確認していただき、目的や体力に合わせてご参加ください。
 ※レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
 ※水分補給は水筒やペットボトルなどキャップ付きのものをご使用ください。

時間	月 Monday			火 Tuesday			水 Wednesday			木 Thursday			金 Friday			土 Saturday			日 Sunday			時間
	プール		スタジオ	プール		スタジオ Ragaスタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ Ragaスタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ Ragaスタジオ	プール		スタジオ	
10:00			5			5			5			5			5			5			5	10:00
11:00	10:30▶11:30 いっぱい泳ごう		10:25▶11:10 ステップ中級 担当／山根	10:20▶11:20 レベルⅢ		10:20▶11:05 気功  担当／森	10:30▶11:45 ベビースイミング (フリー遊泳 2～3 コース)		10:20▶11:20 ヨガ ストレッチ 担当／田中	10:30▶11:30 レベルⅠ		10:25▶11:10 ひきしめ ステップ 担当／山根	10:20▶11:20 平泳ぎ& バタフライ		10:30▶11:15  はじめてエアロ (レベル1) 担当／吉本	10:30▶11:45 ベビースイミング (フリー遊泳 2～3 コース)		10:30▶11:15 ダンス エアロ 担当／NOZOMI	10:00▶12:45 キッズスイミング (フリー遊泳 2コース)		10:20▶11:05 ボディ バランス45	11:00
12:00	11:40▶12:40  自由形 & 背泳ぎ		11:40▶12:25  はじめて エアロ(レベル1) 担当／吉田	11:30▶12:30 平泳ぎ& バタフライ		11:20▶12:05 らくちん エアロ(レベル2) 担当／森			11:35▶12:20  ヨガストレッチ 初級 担当／田中	11:40▶12:40 いっぱい泳ごう		11:30▶13:10 フリー トレーニング タイム			11:30▶12:30 ズンバ 担当／米田	11:50▶12:30 アクア 担当／井上		11:50▶12:50 VR ゆるめる			11:30▶12:15 太極拳 担当／ファン	12:00
13:00	13:00▶14:00 レベルⅠ		12:55▶13:40 ボディ パンプ45	12:40▶13:20 アクア 担当／梅村		12:20▶13:40 フリー トレーニング タイム			12:50▶13:35  はじめてエアロ (レベル1) 担当／末村			13:30▶14:15 ハワイアン フラ			13:00▶13:45  機能改善ヨガ 担当／吉田	12:30▶13:30 キッズスイミング (フリー遊泳 2コース)		12:15▶13:00 らくちん エアロ 担当／吉本	13:00▶13:40 アクア 担当／井上		12:30▶13:30 ボディ パンプ60	13:00
14:00			14:00▶15:00 ヨガ ストレッチ 担当／水上			14:00▶15:00 シェイプ エアロ (レベル2) 担当／末村			14:05▶14:50 ステップ初級 担当／吉本			14:30▶15:15 自彊術  担当／松本				13:30▶18:50 キッズ スイミング (フリー遊泳コース はありません)		13:15▶16:15 avex dance master キッズ ダンス (エイベックス ダンス マスター)			13:50▶14:50 ボディ コンバット60	14:00
15:00	14:30▶18:50 キッズ スイミング (フリー遊泳コース はありません)		16:00▶18:10 キッズ 有馬バレエ 教室	14:30▶15:30 キッズスイミング (フリー遊泳 2コース)		15:20▶15:50 ボディパンプ 30	14:30▶15:30 キッズスイミング (フリー遊泳 2コース)		15:05▶16:05 ナイトin マイアミ 担当／KAORI	14:30▶15:30 キッズスイミング (フリー遊泳 2コース)		16:00▶16:30 レスミルズ コア30			15:30▶16:15  はじめてエアロ (レベル1) 担当／末村			16:00▶16:45 太極舞 担当／水上			15:10▶15:55  ヨガストレッチ 初級 担当／高木	15:00
16:00				15:30▶18:50 キッズ スイミング (フリー遊泳コース はありません)		16:00▶20:00 CHEER SCHOOL Chidomori 京都 ハンナリーズ はんなりん チア スクール	15:30▶18:50 キッズ スイミング (フリー遊泳コース はありません)		16:55▶17:40 ボディ パンプ45	15:30▶18:50 キッズ スイミング (フリー遊泳コース はありません)		16:50▶18:10 カラーゲン シャワータイム				17:15▶18:00  リラックス ヨガ 担当／マミ		17:30▶18:30 VR 引き締める			16:10▶17:10 姿勢改善 ピラティス 担当／高木	16:00
17:00						17:45▶18:30 ヨガストレッチ 初級 担当／田中			18:00▶18:45 ボディ コンバット45			18:30▶19:15 背骨 コンディショニング 担当／神田			18:30▶19:30 ハワイアン フラ			18:00▶18:45 クラシック バレエ 担当／東本				17:00
18:00			18:35▶19:35 トータル コンディショニング 担当／中川			19:00▶19:45 自律神経 トレーニング 担当／秋山				19:00▶19:40 アクア 担当／中川			19:10▶20:10  平泳ぎ& バタフライ		19:45▶20:30  自律神経 トレーニング 担当／高安	19:10▶20:10 パワフル 2000		19:15▶20:00 ハタヨガ 担当／マミ				18:00
19:00	19:10▶19:50 アクア 担当／井上			19:10▶20:10 自由形 & 背泳ぎ			19:10▶20:10 レベルⅢ プラス		19:45▶20:30 クラシック バレエ 担当／酒井			20:00▶21:00 ダンス シェイプ VR 整える	19:10▶20:10  自由形& 背泳ぎ		21:00▶21:30  レスミルズ コア30				20:20▶21:20 レベルⅢ プラス			19:00
20:00	20:00▶21:00 レベルⅠ		20:30▶21:30 ボディ コンバット60	20:20▶21:20 平泳ぎ& バタフライ		20:15▶21:00 ボディ バランス45	20:20▶21:20 パワフル 1500		20:45▶21:30 ステップ初級 担当／吉田	20:00▶21:00 レベルⅠ		21:10▶22:10 ナイトin マイアミ 担当／KAORI				20:20▶21:20 3		20:30▶21:15 ボディ コンバット 45				20:00
21:00						20:30▶21:30 VR ゆるめる										5						21:00
22:00																						22:00
22:40																						22:40

 マークは女性限定レッスンとなります。

リラックス系	リラックスや柔軟性向上・機能改善が見込めるレッスン	ダンス系	リズム感や柔軟性の向上・シェイプアップが見込めるレッスン	格闘系	シェイプアップ・筋力アップ・ストレス解消が見込めるレッスン
--------	---------------------------	------	------------------------------	-----	-------------------------------

コンディショニング系	柔軟性や筋力の向上が見込めるレッスン	エアロ系	持久力の向上・シェイプアップが見込めるレッスン	 運動が初めての方でも安心してご参加いただけます。	
------------	--------------------	------	-------------------------	--	--

- 全レッスン予約制となります。
[スタジオ：定員 15 名または 20 名、VR：定員 11 名、プールレッスン：定員 24 名]
- レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
- 水分補給は水筒やペットボトルなどキャップ付きのものをご使用ください。
- プール右側の数字はフリー遊泳のコース数です。(状況によりコース数を変更する場合があります。)
- 祝日は営業 15 分前までに終了のレッスンを実施します。