



PROGRAM

2023.10月～2024.3月～

フィットネスの旅は
ココから始まる!!
*Your fitness journey
starts here!!*

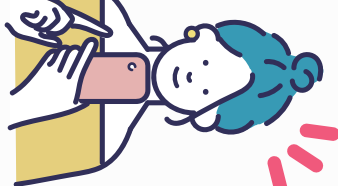
プール・スタジオプログラム

POOL STUDIO PROGRAM

スポーツクラブ
ヘミング出町

Heming
SPORTS CLUB
— ザ・サードプレイス(第3の快適空間) —

**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
HEMING CLUB — 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

毎月15日・毎月月末・夏季休館・
年末年始・メンテナンス休館 他

スマートフォン用H中はこちらのQRコードからご覧いただけます

<https://www.heming.co.jp/demachi/>

ヘミング出町

検索

注目のレックスプログラム

充実感たっぷりの人気のプログラムです！

レズミルスコア

LES MILLS
CORE

音楽に合わせて体幹回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！強くなりながら身体を一緒に作りましょう！

ボデイバンプ

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、初めての方でもご安心ください。

ボデイコンバット

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ます。数あるレッスンの中でもカロリ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。

ボデイバランス

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！

プールプログラム案内				
●顔を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	
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。		★★
パワフル1000	30分	スタッフが組んだメニューををご自身で工夫し、スタッフもサポートしながら泳ぎます。		★

ます。 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。	1週目 ★ 3週目 ★★	2週目 ★★ 4週目 ☆
	自由形初級	30分	クロールの泳法を習得するクラスです。		
	背泳ぎ初級	30分	背泳ぎの泳法を習得するクラスです。		
	平泳ぎ初級	30分	平泳ぎの泳法を習得するクラスです。		
	バタフライ初級	30分	バタフライの泳法を習得するクラス です。		
	マスターズ スイム	60分	4泳法泳げる方で、1400メートル以上 泳ぐクラスになります。		

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です。あなたが本来持っている感覚を呼吸法、ストレッチとリズミ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	60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	60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	60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
--	-------	--------	---------

●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	60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	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 45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、強くなりしなやかな身体を作ります。	★ 
腸&リンパ美人EX	45分	腸内環境とリンパの流れを整えて免疫力を上げるクラスになります。リンパ節のほぐしや腸のぜんどう運動を促すことで全ての体質改善を促していきます。	★

●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	60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	45分 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 S/M	45分	個人レッスン ダンスシェイブ モダンダンス 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。 ゆったりとした動きで、体幹も整えていくクラスです。	★

●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。	★★ 
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。	★★ 


 ・ ・ ・ 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 マスターズ スイム	2	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	10:20▶11:20 VR YOGA 	10:30▶11:45 ベビースイミング (フリー2~3コース)	2	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 VR YOGA	10:20▶11:20 平泳ぎ& バタフライ 	2	10:30▶11:15  ヨガ ストレッチ初級	10:30▶11:45 ベビースイミング (フリー2~3コース)	2	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2コース)	2	10:20▶11:05 ボディ バランス45	11:00
12:00	11:40▶12:40 	3	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▶12:35 VR YOGA		5	11:35▶12:20  ヨガストレッチ 初級 担当／田中	11:40▶12:40 マスターズ スイム			11:30▶12:30 レベルⅢ	3	11:30▶12:30 ズンバ 担当／米田	11:50▶12:30 アクア 担当／井上	2	11:30▶12:30 ズンバ 担当／船槻	11:50▶12:50 VR YOGA	11:30▶12:15 太極拳 担当／ファン	12:00	
13:00	13:00▶14:00 レベルⅠ	3	12:45▶13:30 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	13:00▶13:45 ヨガストレッチ 初級 担当／山崎		5	12:50▶13:35  はじめてエアロ (レベル1) 担当／末村				12:40▶13:40 おたのしみ レッスン		13:00▶14:00  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2コース)	2		13:00▶13:40 アクア 担当／井上	13:00		
14:00		5	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		14:30▶15:30 キッズスイミング (フリー2コース)	2	13:50▶14:35  腸&リンパ 美人EX 担当／神田					5	15:30▶16:15  はじめてエアロ 担当／末村	13:30▶18:50 キッズ スイミング (フリーコース はありません)	0	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 (フリーコース はありません)	0	16:00▶18:10 キッズ 有馬バレエ 教室	15:30▶18:50 キッズ スイミング (フリーコース はありません)	15:15▶16:00 ズンバ 担当／米田	15:30▶16:15 機能改善 ボール  担当／荒田	15:30▶18:50 キッズ スイミング (フリーコース はありません)	0	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2コース)	2	14:30▶15:15 自彊術 	14:40▶15:35 コラーゲン シャワータイム		15:30▶16:15  はじめてエアロ 担当／末村	13:30▶18:50 キッズ スイミング (フリーコース はありません)	0	17:00▶18:00  リラックス ヨガ 担当／マミ	16:10▶17:10 姿勢改善 ピラティス 担当／高木	15:00		
16:00					16:10▶20:00 CHEER SCHOOL (Chabamori) 京都 ハンナリーズ はんなりん チア スクール	17:45▶18:30 ヨガストレッチ 初級  担当／田中	15:30▶18:50 キッズ スイミング (フリーコース はありません)	0	16:55▶17:40 ボディ パンプ45	15:30▶18:50 キッズ スイミング (フリーコース はありません)	0	16:00▶19:00 avex dance master キッズ ダンス (エイベックス ダンス マスター)	16:00▶16:30 レスミルズ コア30		15:30▶16:15  はじめてエアロ 担当／末村	13:30▶18:50 キッズ スイミング (フリーコース はありません)	0	17:30▶18:30 VR YOGA 	16:00▶16:45 太極舞 担当／水上	16:00		
17:00						19:00▶19:45 自律神経 トレーニング 担当／秋山	15:30▶18:50 キッズ スイミング (フリーコース はありません)	0	18:00▶18:45 ボディ コンバット45	15:30▶18:50 キッズ スイミング (フリーコース はありません)	0	16:50▶18:10 コラーゲン シャワータイム	16:00▶16:30 レスミルズ コア30		15:30▶16:15  はじめてエアロ 担当／末村	13:30▶18:50 キッズ スイミング (フリーコース はありません)	0	17:45▶18:45 クラシック バレエ 担当／東本	17:30▶18:30 フリートレーニング タイム	17:00		
18:00							15:30▶18:50 キッズ スイミング (フリーコース はありません)	0		19:10▶19:40 アクア 担当／中川	2	19:45▶20:30 ダンス S/M 担当／ゆう	20:00▶21:00 VR YOGA	3	18:30▶19:30 ハワイアン フラ 担当／人見	19:10▶19:40  平泳ぎ 初級	5	19:00▶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	2	18:35▶19:35 トータル コンディショング 担当／中川	19:10▶19:40 自由形 初級 			19:10▶20:10 パワフル 1800	3	19:30▶20:30 クラシック バレエ 担当／酒井	19:00▶19:40 アクア 担当／中川	2	19:45▶20:30 ダンス S/M 担当／ゆう	20:00▶21:00 VR YOGA	3	19:45▶20:30  自律神経 トレーニング 担当／高安	19:10▶19:40 平泳ぎ 初級	5	19:00▶20:10 パワフル 2000	19:00▶20:00 ハタヨガ 担当／マミ	19:00		
20:00	20:00▶21:00 レベルⅢ	3	20:30▶21:30 ボディ コンバット60	19:45▶20:15 背泳ぎ 初級 		20:15▶21:00 ボディ バランス45	20:20▶21:20 レベルⅠ	5	20:45▶21:45 リラックス ヨガ 	20:00▶21:00 VR YOGA	5	21:10▶22:10 ナイトin マイアミ 担当／KAORI	20:25▶21:25 レベルⅠ	5	20:45▶21:30  レスミルズ コア 45	20:20▶21:20 レベルⅢ プラス	3	20:30▶21:15 ボディ コンバット 45	20:30▶21:30 VR YOGA	20:00		
21:00		5	21:50▶22:30 フリートレーニング タイム		20:45▶21:45 ボディ パンプ60			5						5	21:50▶22:30 フリートレーニング タイム					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。

 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 20 名または 22 名、VR：定員 11 名、プールレッスン：定員 28 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。