

プール・スタジオプログラム  
POOL STUDIO PROGRAM



健康な生活習慣。  
はじめる、  
ヘミンで

2026.4月～

PROGRAM

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	水中でエアロピ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。	🟢
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	30分 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。	★★
パワフル 1000	30分	スタッフが粗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。)	★★★
パワフル 1800	60分		★★★
パワフル 2000	60分		★★★
ワンポイントレッスン	30分	週毎にバタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロールの順で泳ぎの練習を行います。	★★
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。(4泳法、50メートル以上泳げる方が対象となります。)	★★★

重複受講可となります。

スタジオプログラム案内

●リラクسس系

プログラム	時間	内容	強度
ヒーリングストレッチ	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。	🟢
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。	🟢
美姿勢ストレッチ	45分	ゆったりストレッチとボールエクササイズで美しい姿勢を手に入れましょう。	🟢
機能改善ストレッチ	45分 60分	日頃の体の負担が強まっている部分を無理なくヨガブロックやストレッチボールなどを使って伸ばしたりほぐします。	🟢
やさしいヨガ	60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。	🟢
リラクسسヨガ	60分	座位を中心としたリラクセスできるヨガのポーズを中心に行います。	🟢
美しいハタヨガヒギナー	60分	呼吸を整えながら、ゆらぎコンディショニングをして機能回復し、体幹強化も身につけるヨガです。	🟢
ベーシックヨガ	50分	呼吸に意識を向けながら基本的なポーズを行います。	★
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。	★
自彊術(じきょうじゅつ)	60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。	🟢
太極拳	50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。	★

注目のレッスンプログラム

充実感たっぷり人気のプログラムです！



NEW

姿勢改善コンディショニング

[水]20:45～

初心者でも安心の体幹トレーニングやストレッチを行い、美しい姿勢に整えていくクラスです。



NEW

ボディリセット

[日]15:30～

筋膜リリースやボールを使って体をほぐす＋コアや腸腰筋など部位に分けて軽いトレーニンングとストレッチを行うクラスです。



NEW

美しいハタヨガヒギナー

[金]17:00～

呼吸を整えながら、ゆらぎコンディショニングをして機能回復し、体幹強化も身につけるヨガです。



クラシックバレエ

[水]19:30～/[土]17:45～

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。

●コンディショニング系

プログラム	時間	内容	強度
ゆるゆるコンディショニング	45分	体をゆるめて全身をほぐし、筋力トレーニングをしていきます。	🟢
姿勢改善コンディショニング	60分	初心者でも安心の体幹トレーニングやストレッチを行い、美しい姿勢に整えていくクラスです。	🟢
背骨コンディショニング	50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。	★
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。	🟢
姿勢改善ピラティス	60分	ストレッチボールやボールを使って、簡単なピラティスの動作を行い、背骨や骨盤を支える筋肉を養うクラスです。	★
ピラティス&ストレッチ	60分	前半ピラティス40分、後半ストレッチ20分のクラスです。	★
腸&リンパ美人EX	60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。	★
ボディリセット	45分	筋膜リリースやボールを使って体をほぐす＋コアや腸腰筋など部位に分けて軽いトレーニングとストレッチを行うクラスです。	★
ボディメイク	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。	★★★
LES MILLS レズミルスコア	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、強くなりしなやかな身体を作ります。	★
LES MILLS 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。	★★★

●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。	★
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	50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。	★
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。	★
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)	★
モダンダンス	60分	はだしで行うゆっくりとしたダンスのクラスです。バレエの基礎、身体表現をベースに行います。体幹・姿勢を整えていきます。	★

●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、エアロピクスを楽しむクラスです。	🟢
ベーシックエアロ	45分	基本的なステップを頭をつかひながら、楽しく動いていくクラスです。	★
シェイプエアロ(レベル2)	60分	エアロピ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。	★★
ステップ初級	45分	シンプルなステップから始めるので、初心者の方にオススメです。	🟢
ステップ初中級	45分	初めての方から少しステップに慣れてきた方を対象に、いろいろなステップを楽しんでいただけるクラスです。	★★
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。	★★★

●格闘系

プログラム	時間	内容	強度
LES MILLS 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

※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。

施設の詳細はこちらの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



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

営業時間

平日 9:30～22:30  
土曜 9:30～21:00  
日・祝 9:30～19:00

休館日

〒606-8203 京都市左京区田中関田町22-76  
TEL.075-791-9234

スポーツクラブ  
ヘミング出町  
ヘミング出町  
ヘミング出町



こちらからマイページを  
ご覧いただけます。



レッスンのご予約は  
マイページをご利用ください！