

PROGRAM

2026.10月～

きらめく健康生活

プール・スタジオプログラム

POOL STUDIO PROGRAM

スボーツクラブ

ヘミングウェイ出町

HEMINGWAY CLUB

ザ・サードプレイス(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
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。リンパ節のほくしや腸のぜんどう 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。	★★★

●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系の曲に合わせて楽しく踊るクラスです。	★
ズンバ	45分 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	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。	
やさしいエアロ	45分	年齢を問わず、無理のない有酸素運動で、体力アップをサポートします。	
ベーシックエアロ	45分	基本的なステップを頭をつかいながら、楽しく動いていくクラスです。	
シェイプエアロ	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。	

●LesMILLS系			
プログラム	時間	内 容	強度
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。	★
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。	★★
ボディコンバット	45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。	★★

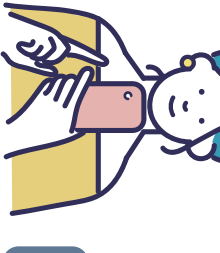
プールプログラム案内			
●顔をつけない水中運動クラス			
プログラム	時間	内 容	強度
ウォーク&ラン	40分	水中を歩いたり走ったりすることで、膝・腰にやさしく、体に無理なくカロリー消費できます。	
アクア	40分	水中でエアロビクスを行うことにより、足腰の負担を少なく、かつ運動効果が高く得られるレッスンです。	

●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			
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。)	★★★★

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
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	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	日頃の体の負担が掛か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。	
リカバリーストレッチ	45分	ストレッチを中心にストレッチボールを活用しながら、筋肉の緊張をほぐし疲労回復を目指します。	★
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。	
美しいハタヨガ ビギナー	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、体幹強化も身に付けるヨガです。	
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。	★

※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。

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。



スポンツクラザ

ヘミング出町

—— サ・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

TEL.075-791-9234

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

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/>

へミン出町

検索



NEW

リカバリーストレッチ

[火]20:30～

ストレッチを中心にストレッチポールを活用しながら、筋肉の緊張をほぐし疲労回復を目指します。

NEW

やさしいエアロ

[月]11:40～

年齢を問わず、無理のない有酸素運動で、体カアップをサポートします。



リズムミルズコア

CORE LESSONS

[日]14:45～

音楽に合わせて体幹周りを鍛えるト
レーニングです。筋力初心者の方
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！強くなやか
な身体と一緒に作りましょう！



ウォーク&ラン

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。