PROGRAM

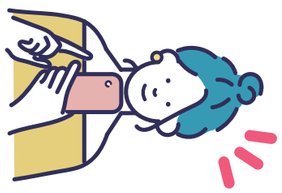
2026.4月～

プール・スタジオ プログラム

POOL STUDIO PROGRAM

フィットネス&スパ
ヘミング伏見
— 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。

フィットネス&スパ
ヘミング伏見
— ザ・サードプレイス(第3の快適空間) —

〒612-0022 京都市伏見区深草綿森町 9
TEL.075-644-8686

営業時間

平日 9:30～22:30
土曜 9:30～20:00
日・祝 9:30～19:00

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

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/fushimi/
ヘミング伏見 検索

注目のレッスンプログラム

充実感たっぷりの人気のプログラムです!

NEW

TaeBo® ボディシェイプ

[木]11:45～

あのビリーズ・キャンプのBilly隊長考案エクササイズ。キツいけど楽しく脂肪燃焼を目指すクラスです。

NEW

ボディバランス LesMills BODYBALANCE

[水]20:00～/[土]18:00～

※[水]20:00～は奇数週のプログラムです。

ヨガ・太極拳・ピラティスにストレッチやコアトレーニングを行うクラスです。

NEW

ミックススイム

[日]14:00～

4泳法を混ぜながら1200m～1500mを泳ぐクラスです。

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
水中ウォーク	30分	水の特性を生かして、シェイプアップや身体の機能を向上させるクラスです。	🔰
機能改善水中ウォーク	40分	水の特性を活かし、身体を大きく動かして、身体の機能改善を補うクラスです。	🔰
アクア	40分	水の特性を活かし、音楽に合わせて楽しく身体を動かすクラスです。	★
コンディショニングアクア	40分	水中でのトレーニングで筋力・持久力向上、脂肪燃焼、ストレス解消を目指すクラスです。	★★

●泳ぎを習得するクラス

プログラム	時間	内容	強度
はじめてスイム	30分	顔つけ・浮き方・呼吸法を身につけ、クロールの初歩まで練習するクラスです。	🔰
クロール&背泳ぎ	30分	クロール25mの反復と背泳ぎの泳法を目標とするクラスです。	★
背泳ぎ	30分	背泳ぎの泳法を習得するクラスです。	★
平泳ぎ	30分	平泳ぎの泳法を習得するクラスです。	★★
バタフライ	30分	バタフライの泳法を習得するクラスです。	★★
個人メドレー(初級)	45分	4泳法を習得した方を対象にテクニックと泳力を向上させるクラスです。	★★
およごう500	30分	30分間で500mを泳ぐクラスです。	★★
チャレンジ1000	50分	50分間で1000m泳ぐクラスです。	★★
チャレンジスイム	60分	60分間で泳ぎ込むクラスです。	★★
ミックススイム	60分	4泳法を混ぜながら1200m～1500mを泳ぐクラスです。	★★
個人メドレー(中・上級)	60分	個人メドレー初級よりも更にテクニックと泳力を向上させるクラスです。	★★★
パワフルスイム	60分	クロール・背泳・平泳ぎ・バタフライをトータル的に練習し、1500m～1800mを泳ぐクラスです。	★★★
マスターズ	60分	マスターズ大会に出場する為の技術、体力をアップさせるクラスです。※パワフルスイム以上の泳力が必要です。	★★★

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
コアストレッチ	60分	素足で行う、ゆったりとした気持ちの良いストレッチです。呼吸と体幹を整えていきます。	🔰
筋膜ストレッチ&姿勢改善	45分	簡単なストレッチやトレーニングを行い、身体の機能改善を目指すクラスです。	🔰
機能改善ストレッチ	60分	日頃の体の負担が掛かっている部分を無理なくボールやストレッチポールなどを使って伸ばしたりほぐしたりします。	🔰
やさしいヨガ	60分	初めてでも安心、やさしいヨガポーズから始めるクラスです。	★
健康ヨーガ	60分	ストレッチとリラックスポーズを行い、心身ともにリフレッシュできるクラスです。	★
キレイになるヨガ	45分	初心者の方でもできるやさしい太陽礼拝をしながら、ゆっくりと身体を動かしていくクラスです。	★
ほぐしヨガ	60分	身体をゆっくりほぐしながらヨガポーズを行うクラスです。	★
顔ヨガ	45分	日頃、意識をしない表情筋を鍛え、フェイスラインを整えます。	★
ボールで体幹ヨガ	45分	ボールを使って身体のゆがみ調整、筋力補強を目指します。	★
フットヨーガセラピー	60分	ゆっくりとしたヨーガの基本動作を取り入れ、凝り固まった部分を解しリラックス・疲労回復を行うクラスです。	★
パワーヨガ	45分	ヨガポーズを組み合せ筋力・柔軟性・バランス感覚を養うクラスです。	★★
美しいハタヨガ	60分	正しい呼吸法を行いながらポーズをとり、心と体を元気にしてくれるヨガです。	★★★
太極拳	60分	安全な動きで身体の柔軟性を向上させます。「動く瞑想」「動く治療」とも呼ばれている中国の武術です。	★
自彊術	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。	★

●コンディショニング系

プログラム	時間	内容	強度
週替わりコンディショニング	45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、股関節や膝関節を週替わりで動かし整えていくクラスです。	🔰
背骨コンディショニング	45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、背骨を動かし整えていくクラスです。	🔰
こあ ばらんす	45分	からだのアライメント、体幹をととのえていきます。	🔰
ウエストスリム	45分	ウエスト周りを集中的にトレーニングして絞ります。	★
ビューティートレーニング	45分	30秒ずつの自重トレーニングです。自分史上初の身体を目指して楽しくトレーニングしましょう!	★
ボールピラティス	45分	ボールをつかって、体の深部にある筋肉を養い、全体のバランスを整えるクラスです。	★
姿勢改善ピラティス	60分	ストレッチポ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	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。	★★
ボディメイクトレーニング	45分	バーベルやプレートを使い筋力トレーニングを行うクラスです。	★★
LesMills レズミルズコア30	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。	★★ 🍃
LesMills ボディパンプ	45分 60分	音楽にあ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。	★★ 🍃
LesMills ボディバランス	45分 60分	ヨガ・太極拳・ピラティスにストレッチやコアトレーニングを行うクラスです。	★

●ダンス系

プログラム	時間	内容	強度
初心者ヒップホップ	45分	音楽に合わせて、リズミカルに動きます。ヒップホップの基礎を学ぶ、初心者向けのクラスです。	★ 🍃
ダンスシェイプ	45分	からだ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。	★ 🍃
ズンバゴールド	45分	初心者向けのズンバのクラスです。	★ 🍃
ハワイアン・フラ	45分 60分	ゆったりとしたハワイアンの曲に合わせて楽しく踊るクラスです。	★
ジャズダンス入門編	60分	リズムに乗って、さまざまなダンスのステップを楽しむクラスです。	★ 🍃
フリースタイルダンス	45分	ヒップホップやジャズダンスなど様々なジャンルの動きをMIXした、振り付けを楽しむダンスクラスです。	★★ 🍃
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、ディスコテイストを取り入れたオリジナルクラスです。暗闇の中、ミラーボールによる照明を使います。	★★ 🍃
TaeBo®ボディシェイプ	60分	あのビリーズ・キャンプのBilly隊長考案エクササイズ。キツいけど楽しく脂肪燃焼を目指すクラスです。	★★ 🍃

●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	歩く動作を中心に、ステップ(足の動き)の名前を覚えながら簡単な動きに慣れるクラスです。	🔰 🍃
エンジョイエアロ	45分	楽しく、笑顔でエアロを楽しむことを目的としたクラスです。	★ 🍃
エアロ&ストレッチ	45分	基本的な動きを中心としたエアロビクスとストレッチを行うクラスです。	★ 🍃
コンビネーションエアロ	45分	多彩なステップのバリエーションや動きのコンビネーションを取り入れ、全身持久力の向上や脂肪燃焼を目指します。	★★ 🍃
中級コンビネーションエアロ(レベル4)	45分	エアロビクスダンスに慣れてきた方、体力を向上させたい、もっと踊りたい方におすすめのクラスです。	★★★ 🍃
ステップ初級	45分	ステップ台を利用して、リズムに乗りながら、足腰の筋力向上と持久力向上を目的とした有酸素運動です。	★ 🍃
シェイプステップ	45分	ステップ台を昇り降りして、有酸素運動を行うエクササイズクラスです。	★★ 🍃

●格闘系

プログラム	時間	内容	強度
LesMills ボディコンバット	45分 60分	音楽にあ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

🔰 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。