# スポーツクラブ ヘミング亀岡　プール・スタジオプログラム　2016年4月～9月

## 月

| プール | 自由練習 | スタジオ |
|---|---|---|
| | 6 | 10:10～10:25 シナプソロジー |
| 10:20～11:10 はじめてスイム / 10:20～11:00 水中ウォーク40 | 3 | 10:35～11:25 らくちんエアロ 清水 (レベル2) |
| 11:20～12:10 バタフライ / 11:20～12:10 クロール&背泳ぎ | | 11:40～12:10 姿勢改善 定員12名 |
| 12:20～13:10 個人メドレー（初級） | 4 | 12:30～13:00 ボディコンバット30 山田 |
| 13:20～14:20 チャレンジ2000 | | 13:15～14:15 ヨガストレッチ初級 高木 |
| | 6 | |
| 15:30～18:30 キッズスイミング | 2 | 17:00～18:30 キッズ教室のためご利用いただけません |
| | 6 | 18:45～19:20 コンディショニングエクササイズ |
| 19:30～20:20 平泳ぎ / 19:30～20:20 個人メドレー初級 | 3 | 19:35～20:35 ハワイアン・フラ 高橋 |
| 20:30～21:30 個人メドレー（中上級） | 4 | 20:50～21:40 爽快ボクシング 丹保 定員15名 |
| | 6 | |

## 火

| プール | 自由練習 | スタジオ |
|---|---|---|
| | 6 | |
| 10:20～10:50 水中ウォーク30 | 4 | 10:20～11:05 はじめてエアロ 梅垣 (レベル1) |
| 11:00～12:00 ベビースイミング / 11:00～11:50 平泳ぎ | 2 | 11:20～12:20 機能改善ヨガ 梅垣 |
| 12:10～13:10 個人メドレー（中上級） | 4 | 12:30～13:20 エアロ&ストレッチ 吉本 (レベル2) |
| 13:20～14:20 チャレンジ1500 | | 13:35～14:25 ヨガ 森谷 |
| | 6 | 14:40～15:15 ショートステップ |
| 15:30～18:30 キッズスイミング | 2 | |
| | 6 | 19:00～19:20 シナプ&ストレッチ |
| 19:30～20:10 アクア 安岡 | 4 | 19:30～20:20 ピラティス 水上 |
| 20:20～21:20 チャレンジ1500 / 20:20～21:05 月替わり4泳法 | | 20:40～21:30 ズンバ 渡邉 |
| | 6 | |

## 水

| プール | 自由練習 | スタジオ |
|---|---|---|
| | 6 | 10:10～10:25 シナプソロジー |
| 10:20～11:00 脂肪燃焼運動 | 3 | 10:40～11:40 健美操 小長井 |
| 11:10～12:00 クロール&背泳ぎ / 11:10～12:00 バタフライ | | 11:55～12:25 コンディショニングエクササイズ |
| 12:10～13:10 個人メドレー（中上級） | 4 | 12:35～13:25 エクササイズ・ベリー 小野 |
| 13:20～14:20 チャレンジ2000 | | 13:40～14:15 姿勢改善 |
| | | 14:30～15:20 ピラティス 水上 |
| 14:20～18:30 キッズスイミング | 2 | |
| | 6 | |
| 19:30～20:20 バタフライ | | 19:35～20:25 太極舞 水上 |
| 20:30～21:20 クロール&背泳ぎ | | 20:40～21:10 体幹トレ&姿勢改善 |
| | 6 | |

## 木

| プール | 自由練習 | スタジオ |
|---|---|---|
| | 6 | 10:25～11:10 ステップ初級 吉本 |
| 10:50～11:50 ベビースイミング / 10:50～11:40 はじめてスイム | 3 | 11:25～12:25 チャレンジエアロ 吉本 (レベル4) |
| 12:00～12:50 バタフライ / 11:50～12:40 平泳ぎ | | 12:35～13:05 アロマストレッチ |
| 12:50～13:40 個人メドレー初級 | 2 | 13:40～14:40 ヨガ 田中 |
| | 6 | |
| 15:30～18:30 キッズスイミング | 2 | |
| | 6 | 19:00～19:45 ボディパンプ45 田中久 定員15名 |
| 19:20～20:10 個人メドレー（初級） / 19:20～20:10 はじめてスイム | 3 | 20:00～20:30 姿勢改善 |
| 20:20～21:00 アクア 太田 | 4 | 20:40～21:40 ヨガストレッチ初級 渡邉 |
| | 6 | |

## 金

| プール | 自由練習 | スタジオ |
|---|---|---|
| | 6 | |
| 10:50～11:30 アクア 太田 / 10:50～11:40 クロール&背泳ぎ | 2 | 10:20～11:20 ハワイアン・フラ 黒田 |
| 11:50～12:40 平泳ぎ | | 11:30～12:15 ズンバ 小野 |
| 12:50～13:35 個人メドレー1000 | 4 | 12:35～13:10 機能改善運動 |
| | | 13:30～14:20 NOSS 森 |
| | 6 | 14:30～15:20 エアロ&ストレッチ 森 (レベル2) |
| 15:30～18:30 キッズスイミング | 2 | |
| | 6 | 18:50～19:20 姿勢改善 定員12名 |
| 19:30～20:20 平泳ぎ / 19:50～20:20 水中ウォーク30 | 4 | 19:30～20:15 ステップ初級 和田 |
| 20:30～21:30 チャレンジ2000 | 3 | 20:30～21:30 ボディコンバット60 深美 |
| | 6 | |

## 土

| プール | 自由練習 | スタジオ |
|---|---|---|
| | 6 | 10:15～10:35 シナプ&ストレッチ |
| 10:30～11:30 ベビースイミング | 4 | 10:50～11:20 体幹トレ&姿勢改善 |
| | | 11:45～12:30 ボディコンバット45 山田 |
| 11:30～18:30 キッズスイミング | 2 | 13:00～14:00 ヨガ 田中三 |
| | | 14:25～15:15 らくちんエアロ 梅垣 (レベル2) |
| | | 15:30～16:15 ステップ初級 梅垣 |
| | | 16:30～17:15 ボディパンプ45 深美 定員15名 |
| | | 17:30～18:05 ストレッチ |
| | 6 | 18:20～19:05 はじめてエアロ 米川 (レベル1) |
| 19:30～20:20 クロール&背泳ぎ / 19:30～20:20 バタフライ | 3 | |
| | 6 | |

## 日

| プール | 自由練習 | スタジオ |
|---|---|---|
| | 6 | 10:10～10:25 シナプソロジー |
| 11:10～11:50 水中ウォーク40 | | 10:35～11:20 はじめてエアロ 和田 (レベル1) |
| 12:00～12:45 月替わり4泳法 | 4 | 11:35～12:25 ステップ 和田 |
| | | 12:40～13:10 アロマストレッチ |
| 13:00～18:00 家族プール開放 | 5 | |
| | | 16:00～16:45 ボディコンバット45 深美 |
| | | 17:05～17:40 姿勢改善 |
| | 6 | 17:55～18:55 ボディパンプ60 田中久 定員15名 |
| | | 19:05～19:20 ストレッチ |

○スタジオプログラムの種類は色やマークで判断できます○

| | |
|---|---|
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| | 運動が初めての方でも安心してご参加いただけます。 |

- ●定員制レッスンは、レッスン開始20分前より、ジムカウンターにて整理券を配布します
- ●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
- ●レッスン開始後のご参加、途中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物をご使用ください
- ●「自由練習」の数字は、プールで自由に泳いだり歩くことができるコース数です
  （状況によりコース数を変更することがあります）