

**身体を変えて
人生を変える!!**

*Transform your body,
transform your life!
Your fitness journey
starts here!!*

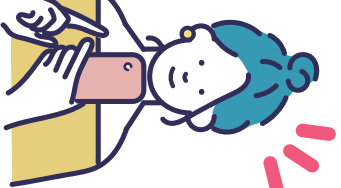
**フィットネスの旅は
ココから始まる!!**

プール・スタジオプログラム

**スボーツクラブ
ヘミング亀岡**

— サ・サードレイイス(第3の快適空間) —

Heming





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！



スポーツクラ
ヘミング亀岡

—— サ・サードプレイス(第3の快適空間) ——

〒621-0811 亀岡市北古世町 2-1-7

TEL.0771-29-0820

営業時間

平 日	9:30 ~ 22:00
土 曜	9:30 ~ 21:00
日・祝	9:30 ~ 20:00

休館日

スマートフォン用H1はこちらのQRコードからご覧いただけます

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

ヘミング亀岡 |

検索



注目のレッスプログラム

充実感たっぷり人気のプログラムです！



PEDALING「ペダリング」

音楽に合わせて、参加する仲間と汗を流し、バイクを楽しむレッスンです。自分のペースに合わせて運動強度を調節できるので、運動初心者からシェイプアップしたい方、上級者の方まで幅広い方にご参加いただけます。レッスン終了後の達成感は最高に気持ちいいこと間違いなし！

【定員 10 名】



やさしいアクア・アクア

水の特性を活かし、音楽に合わせて楽しく身体を動かすプログラムです。陸上の1.5倍の効果が有り、短い時間でのダイエットに効果的です。身体に負担をかけず、グループで楽しくダイエットをしたい方にオススメです。



ピラティス

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プログラムです。筋力の向上と基礎代謝アップを目指します。

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
水中ウォーク	30分	膝・腰にやさしく、様々な歩き方を行い体に無理なくカロリー消費できます。	
やさしいアクア	30分	リズムによって水中運動を行います。簡単な動きから始めるので、初心者の方におすすめです。	
アクア	40分	リズムによって水中運動を行います。効果的に脂肪を燃焼させることができます。	

●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	45分	水が怖い方や泳げない方のコースです。 初心者の方におすすめします。	
クロール&背泳ぎ	45分	クロールと背泳ぎの泳法の基本を 習得するクラスです。	★
平泳ぎ	45分	平泳ぎの基本とクロール、背泳ぎの 泳力アップをはかるクラスです。	★★
バタフライ	60分	バタフライの基本とクロール、背泳ぎ、 平泳ぎの泳力アップをはかるクラスです。	★★
個人メドレー (初級)	45分 60分	バタフライまでマスターされた方が、 更なるテクニックアップと泳力アップを 図るクラスです。	★★ S
個人メドレー (中上級)	60分	個人メドレー初級クラスをマスター された方が、更なるテクニックアップと 泳力アップを図るクラスです。	★★ S
月替わり四泳法(A)	45分	1ヶ月毎にクロール&背泳(4月・7月)、 平泳ぎ(5月・8月)、 バタフライ(6月・9月)をレッスンします。	★★
月替わり四泳法(B)	45分	1ヶ月毎にバタフライ(4月・7月)、 クロール&背泳ぎ(5月・8月)、 平泳ぎ(6月・9月)をレッスンします。	★★
月替わり四泳法プラス	45分	1ヶ月毎に平泳ぎ(4月・7月)、 バタフライ(5月・8月)、クロール&背泳ぎ (6月・9月)をレッスンします。	★★
チャレンジスイム	60分	泳法レッスンをマスターした方を対象 とした、上級者向けのクラスです。	★★★

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
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	45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。	★
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。	★
筋膜ストレッチ & 姿勢改善	45分	筋膜ストレッチと姿勢改善を 組み合わせて行いからだの動きを 良くするクラスです。	
コアストレッチ	30分	ゆったりとした動きで体幹を整える クラスです。初心者の方にオススメです。	
ダイエットヨガ	45分	ヨガのポーズを行い、身体全身のあらゆる筋肉 をバランスを良く使います。心身のバランスを 整え引き締まった体を目指しましょう。	★

 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
コンディショニング エクササイズ	30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。	★
ボールエクササイズ	30分	小さなボールを使って、バランス感覚や筋力・柔軟性を補うクラスです。	★
コアトレーニング	45分	姿勢を支える筋力の向上と基礎代謝UPを目指すクラスです。	★
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。	★
ボディバランス	45分 60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。	★★★
シェイプアップ トレーニング	45分	コアトレーニングを中心に全身のトレーニングを行います。引き締まった身体を目指すクラスです。	★
美尻トレーニング	45分	お尻・体幹を中心にトレーニングを行い、ヒップアップを目指すクラスです。	★

●ダンス系

プログラム	時間	内 容	強度
ハワイアンフラ	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	40分 50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。	★
エクササイズベリー	45分	エキゾチックな音楽に合わせて踊り、美しく女性らしい体を手に入れるクラスです。	★

●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	歩く動きを中心に、ステップの名前を覚えながら簡単な動きに慣れるクラスです。	★
エアロ&ストレッチ (レベル 2)	45分	エアロとストレッチを融合したクラスです。	★
ベーシックエアロ (レベル 2)	45分	シンプルな動きを組み合わせ、エアロピクスを楽しむクラスです。	★★
エンジョイエアロ	45分	楽しく、笑顔でエアロを楽しむ事を目的としたクラスです。	★
ステップ初級	45分	ステップ台を使い簡単な昇り降りの動作を行います。ステップが初めての方にオススメです。	★
ステップ	45分	ステップ台を使い昇り降りを利用したトレーニングで脂肪の燃焼を目指します。	★
PEDALING	30分	音楽に合わせて、バイクを楽しむレッスンです。初心者から経験者まで参加していただけるクラスです。	★

●格闘系

プログラム	時間	内 容	強度
ボディコンバット	30分 45分 60分	音楽に合わせて格闘技の動作を極める、最強のエクササイズクラスです。	★★★

・・・上靴着用のプログラム

※祝日は営業終了 30 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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
10:00		6	10:00▶10:30  水中ウォーク		10:00▶10:30  やさしいアクア			6		6			10:00▶11:50 キッズスイミング (フィットネス会員様) 歩行専用レーン 1コース、フリー 遊泳1コース ご利用いただけます		10:00
11:00	10:15▶11:00  はじめてスイム	10:20▶11:05 ベーシックエアロ 担当/吉岡		10:20▶11:05 ヨガ	10:40▶11:25 クロール&背泳ぎ	4	10:20▶11:20 ベビースイミング	4	10:20▶11:05 エンジョイエアロ 担当/吉岡	10:20▶11:20 ハワイアンフラ 担当/黒田	10:20▶11:20 ベビースイミング	4	10:30▶11:15 はじめてエアロ 担当/和田		11:00
12:00	11:10▶12:10 バタフライ														12:00
13:00	12:20▶13:20 個人メドレー(初級)60	3	12:00▶13:00 個人メドレー(中上級)		11:35▶12:35 個人メドレー(中上級)	3	11:40▶12:40 バタフライ	3	11:15▶12:00 平泳ぎ	4	11:30▶12:15 ダイエットヨガ 担当/福田		11:45▶12:30 ヨガ 担当/和田		13:00
14:00	13:25▶14:25 チャレンジスイム		13:10▶14:10 チャレンジスイム	3	12:45▶13:45 個人メドレー(初級)60		12:50▶13:35 平泳ぎ		12:15▶13:00 クロール&背泳ぎ				12:20▶12:50  水中ウォーク	4	14:00
15:00		6		6		6		6		6	11:30▶18:30 キッズスイミング 〈フィットネス〉会員様 歩行専用レーン 1コース、フリー 遊泳1コース ご利用いただけます	2			15:00
16:00	15:30▶18:30 キッズスイミング 〈フィットネス〉会員様 歩行専用レーン 1コース、フリー 遊泳1コース ご利用いただけます	2	15:30▶18:30 キッズスイミング 〈フィットネス〉会員様 歩行専用レーン 1コース、フリー 遊泳1コース ご利用いただけます	2	15:30▶18:30 キッズスイミング 〈フィットネス〉会員様 歩行専用レーン 1コース、フリー 遊泳1コース ご利用いただけます	2	15:30▶18:30 キッズスイミング 〈フィットネス〉会員様 歩行専用レーン 1コース、フリー 遊泳1コース ご利用いただけます	2	15:30▶18:30 キッズスイミング 〈フィットネス〉会員様 歩行専用レーン 1コース、フリー 遊泳1コース ご利用いただけます	2	13:00▶15:15  キッズダンス (エイベックスダンスマスター)		14:30▶15:30 ボディバランス60		16:00
17:00									15:15▶16:00 美尻トレーニング		16:00▶16:45 シェイプアップトレーニング				17:00
18:00		6		6		6		6	16:30▶18:45  キッズダンス (エイベックスダンスマスター)		17:15▶18:00 ボディコンバット45		17:00▶18:00 ボディパンプ60		18:00
19:00	19:15▶20:00 個人メドレー45(初級)	4	19:20▶20:00 アクア 担当/安岡	4	19:15▶20:00 月替わり4泳法プラス	4	19:15▶20:00 個人メドレー45(初級)	4	18:30▶19:00 PEDALING(ペダリング) 定員 10名	6	18:30▶19:15 コアトレーニング45				19:00
20:00	20:10▶21:10 チャレンジスイム		20:15▶21:15 個人メドレー(中上級)				20:15▶20:55 アクア 担当/太田	6	19:30▶20:15 ステップ初級 担当/吉田	4	19:00▶19:45 ヨガ 担当/和田				20:00
21:00		6		6		6		6	20:30▶21:15 ボディパンプ45						21:00
22:00															22:00

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

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



運動が初めての方でも安心してご参加いただけます。

<全てのスタジオプログラム>

●参加人数をスタジオは15名または20名とさせていただきます。
●全レッスン予約制となります。

<全てのプールプログラム>

●参加人数を最大24名に制限させていただきます。
●全レッスン予約制となります。