

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。	🟢
アクア	40分 45分	リズムに合わせ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。	🟢
月替わり4泳法(A)	45分	1ヶ月毎に種目が変わります。詳しくは店舗にご確認下さい。	★
月替わり4泳法(B)	45分		★
月替わり4泳法(C)	45分		★
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
チャレンジスイム	45分 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。	★★ ★★
マスターズ練習会	60分	水泳のトレーニングクラスです。60分間で1,500m~2,000mを泳ぎます。4泳法、50m以上泳げる方が対象です。 <small>*スタッフは配置しません。会員の方のみの練習コースです。</small>	★★ ★★

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
ストレッチ	30分	固まった身体をゆっくりと伸ばし、血流を促進させていきます。	🟢
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ることでからだの動きを良くするクラスです。	🟢
コアストレッチ	45分	深層筋、体幹をほぐすことにより、より血流を促進させ、しなやかな体づくりを目指します。	★
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。	🟢
機能改善ヨガ	50分	簡単なヨガのポーズを用いて、肩こりや腰痛などを解消するクラスです。	🟢
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。	★
ヨガ	45分 60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。	★
太極拳	50分	ゆったりとした動作で体内バランスを整えるクラスです。	★

	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
コアコンディショニング	45分	体幹を中心に、バランス感覚や筋力を養うクラスです。	★
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。自身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!	★
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。	★
ポルドブラ	45分	バレエとピラティスの動きを元にしたエクササイズです。肩甲骨を使いバランスを取りながら優雅に動きます。体幹を鍛え姿勢改善などの効果が期待できます。	★
LES MILLS ボディバランス	45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。	★
LES MILLS ボディパンプ	45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
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。	★
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。	★
NOSS	45分	日本舞踊をベースとしたゆったりとした動きで、様々な年齢の方が楽しめるクラスです。	★
ズンバ	45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。	★
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。	★
マイアミダンス	60分	マイアミ仕込みの脂肪燃焼、ディスコテイストを取り入れたオリジナルクラスです。	★

●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。	★
エアロ&ストレッチ(レベル2)	45分 60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、エアロビクスを楽しむクラスです。	★★
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。	★
ステップ&ストレッチ	50分	ステップ動作とストレッチを組み合わせるクラスです。	★

●格闘系

プログラム	時間	内容	強度
LES MILLS ボディコンバット	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。

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。



スポーツクラブ
ヘミング亀岡
— サ・サードレイズ(第3の快適空間) —

〒621-0811 亀岡市北古町 2-1-7
TEL.0771-29-0820

営業時間

平日 9:30 ~ 21:30
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/kameoka/>

ヘミング亀岡

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
顔ヨガ



[火]偶数週15:15~
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。

NEW
ステップ&ストレッチ



[月]14:15~
ステップ動作とストレッチを組み合わせたクラスです。

NOSS



[金]13:00~
日本舞踊をベースとしたゆったりとした動きで、様々な年齢の方が楽しめるクラスです。

月替わり4泳法



初心者から上級者の方まで参加できるクラスです。
※1ヶ月毎に種目が変わります。詳しくは店舗にご確認下さい。