

# グループエクササイズ タイムスケジュール

2017年4月～



スポーツスクエアスターサップ

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	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	
10:00													
	ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20				ラジオ体操 10:10~10:20						
11:00	はじめてアクア 10:30~11:20 神田	はじめてアクア 10:30~11:00 大内	はつらつエアロ 10:30~11:15 福田	スイムチャレンジ 10:30~11:00 津田	ZUMBA 40 10:30~11:10 飯田	ジュニアスイミング 10:30~11:30 ※10:20~10:30 準備させていただきます	リラックスヨガ 10:30~11:30 衣笠	らくらくアクア 10:20~11:00 堀内	はじめてアクア 11:10~11:40 津田	はじめて平泳ぎ 11:10~11:40 津田	ジュニアスイミング 10:00~11:00	はつらつエアロ 10:30~11:15 一葉	
12:00	アンシー'Sストレッチヨガ 11:30~12:30 島田	はじめて青泳ぎ 11:10~11:40 佐川	やさしいストレッチ 11:30~12:00 尾花	らくらくアクア 11:10~11:50 土井	にこにこエアロ 11:20~12:00 飯田	はじめてアクア 11:40~12:10 丹上	カーディオキック45 11:50~12:35 木村	アンシー'Sストレッチヨガ 11:30~12:30	のんびりクロール 11:30~12:00 津田	やさしいストレッチ 11:30~12:00 尾花	スイムチャレンジ 11:30~12:00 津田		
13:00	ZUMBA 45 12:55~13:40 磯田(奈)	10分間ストレッチ 13:00~13:10	にこにこエアロ 13:05~13:45 土井	10分間ストレッチ 13:00~13:10	はつらつエアロ 13:10~13:55 杉浦	はじめてアクア 13:45~14:15 津田	マッスルシェイプ30 12:50~13:20 津田	10分間ストレッチ 13:00~13:10	楽しもうステップ 12:45~13:25 津田				
14:00	にこにこエアロ 13:50~14:30 佐川	はじめてプール 13:30~14:00 丹上	青竹体操 13:55~14:25 尾花	らくらくアクア 13:30~14:10 神田	骨整体操 14:05~14:45 中川	はじめてアクア 14:25~14:55 津田	きたえようエアロ 13:40~14:30 神田	ふみふみアディウ 13:50~14:30 坂口	ボールエクササイズ 13:40~14:20 神田	はじめてアクア 13:30~14:00 丹上	はじめてアクア 13:30~14:00 津田	はじめてアクア 13:30~14:00 津田	
15:00	健美操 14:45~15:30 黒澤	お腹タイエツト 14:10~14:30 尾花	10分間シェイプ 14:30~14:40	はじめてクロール 14:20~14:50 津田	にこにこエアロ 14:55~15:35 中川	アクアホール 15:05~15:25 津田	太極拳 14:45~15:30 小林	はじめて平泳ぎ 14:40~15:10 丹上	KaQiLa~カキラ~ 14:30~15:15 神田	はじめて青泳ぎ 14:10~14:40 丹上	ZUMBA 45 14:00~14:45 掛		
16:00		らくらくアクア 14:40~15:20 神田	KaQiLa~カキラ~ 14:50~15:35 神田	お腹タイエツト 15:00~15:20 嶋						水中ウォーキング 14:50~15:10 丹上	マッスルシェイプ45 15:00~15:45 津田		
17:00											ジュニアスイミング 15:30~18:30 ※15:20~15:30 準備させていただきます	やさしいストレッチ 16:00~16:30 スタッフ	
18:00													
19:00	ベーシックヨガ 18:45~19:45 塩尻		はつらつエアロ 18:40~19:25 片野		ZUMBA 45 19:00~19:45 荒木								
20:00	にこにこエアロ 20:00~20:40 丹上	のんびりクロール 19:30~20:00 佐川	KaQiLa~カキラ~ 19:35~20:35 岩野	スイムチャレンジ 19:30~20:00 園野	はつらつエアロ 19:55~20:40 URARA	のんびり平泳ぎ 19:30~20:00 津田	KaQiLa~カキラ~ 19:15~20:15 神田	らくらくアクア 19:50~20:30 杉本	ZUMBA 45 19:00~19:45 荒木	はじめてアクア 19:00~19:30 大内			
21:00	ZUMBA 40 20:50~21:30 掛	アクアヌー棒 20:10~20:40 佐川	マッスルシェイプ30 20:45~21:15 津田	はじめてアクア 20:10~20:40 園野	チャレンジダンス 20:50~21:30 伊藤	がんばろうステップ 20:30~21:15 津田			グループキック 45 20:00~20:45 岡元				
22:00			グループキック 45 21:30~22:15 岡元			やさしいストレッチ 21:25~21:55 スタッフ							

<マークのご案内>

⇒初心者おススメ

NEW ⇒新しいレッスン

<予約制> ⇒予約&定員制のレッスン

[グループエクササイズでの注意事項]  
 ・目的や体力に合わせてご自由にご参加ください。  
 ・都合によりスケジュール・担当者が変更(代行)になる場合がございます。  
 (変更時は館内ボードにてお知らせ致します)  
 ・ステップ台やバーを使用するクラスは予約制となっております。当日レッスンを開始30分前から2階ランジムカウンターにて予約を行います。  
 ・レッスン開始後の参加は各レッスンの規定時間を必ずお守りください。  
 [スタジオでの注意事項]  
 ・レッスン参加前はカウンターにてお名前をご記入下さい。  
 ・ドリンクやタオルなどの場所取りはご遠慮下さい。  
 ・レッスン中の退場はやむを得ない場合のみとなります。  
 [プールでの注意事項]  
 ・スイムキャップは必ずご着用下さい。  
 ・入水前は必ずシャワーを浴び、お化粧や整髪料を落としてご利用下さい。  
 ・アクセサリー類は、全て外してからご利用ください。

## スタジオ プログラムのご案内

### STUDIO PROGRAM

**エアロビクス系 プログラム** ～初心者から上級者の方まで楽しめます～ 効果:脂肪燃焼、心肺機能向上など。

プログラム名	時間	レベル	内容
はじめてエアロ	30分	☆	エアロビクスの基本の動きを取り入れたクラスです。
はじめてエアロ	40分	☆☆	はじめてエアロに慣れた方にオススメするクラスです。
はつらつエアロ	45分	☆☆☆	エアロビクスの基本ステップを中心に脂肪燃焼を目的としたクラスです。「ジャンプ」動作は含まれません。
きたえようエアロ	50分	☆☆☆	エアロビクスの基本動作に筋コンディショニングを取り入れ、シェイプアップと体力づくりを行います。
はずむエアロ	50分	☆☆☆	エアロビクスに慣れてきた方のためのクラスで、「ジャンプ」動作が含まれます。

☆初心者におすすめ、☆☆初級者におすすめ、☆☆☆中級者にオススメ、☆☆☆☆上級者にオススメ。

**ステップ系 プログラム** 効果:脂肪燃焼など。

プログラム名	時間	レベル	内容
はじめてステップ	30分	☆～	ステップの基本動作を分かりやすく取り入れたレッスンになります。
楽しもうステップ	40分	☆～	はじめてステップより昇降運動を増やし、楽しく脂肪燃焼するクラスです。
がんばろうステップ	45分	☆～	ステップ台の昇降運動を行い全身を使った脂肪燃焼クラスです。

**格闘技系 プログラム** 効果:脂肪燃焼、ストレス発散など。

プログラム名	時間	レベル	内容
カーディオキック45	45分	☆☆	音楽に合わせて格闘技系の動きを行い、シェイプアップを目指すクラスです。
グループキック	30分～	☆～	格闘技とボクシングの動きを取り入れたストレス発散効果のあるクラスです。

☆初心者におすすめ、☆☆初級者におすすめ、☆☆☆中級者にオススメ、☆☆☆☆上級者にオススメ。

**バーベル系 プログラム** 効果:筋力向上、基礎代謝量アップ。

プログラム名	時間	レベル	内容
マッスルシェイプ	30分～	☆～	道具(バーベルやステップ台)を使い、筋持久力を向上させるクラスです。

**ヨガ・ピラティス系 プログラム** 効果:柔軟性向上、体幹部の筋力アップ。

プログラム名	時間	レベル	内容
ベーシック ヨガ	60分	どなた様でも	ストレスによってくずれた心身のバランスを調整するとともに疲労を取り除きます。
キレイ ヨガ	60分	どなた様でも	呼吸で全身の筋肉を運動した動作でゆっくり動かす事により心身のバランスを整えます。
アンシー'sストレッチヨガ	60分	どなた様でも	ヨガに東洋医学の経絡の考え方を取り入れたストレッチで身体の状態を整えます。
リラクソヨガ	60分	どなた様でも	呼吸と動きを運動させながら流れるように行うクラスです。
やさしいピラティス	45分	どなた様でも	ゆるやかな動きで、深部の筋肉を意識して、心身ともに調整するクラスです。

**身体調整系 プログラム**

プログラム名	時間	レベル	内容
カキラ	45分	どなた様でも	肋骨を中心に全身の関節を動かす事で様々な機能改善を効果を得られるエクササイズです。
健美操	45分	どなた様でも	東洋医学を基にした健康体操です。呼吸を大切にし、足腰への負担をかけずに動きます。
ボールエクササイズ	40分	どなた様でも	大きなゴムボールを使い、身体のバランス(筋力・柔軟性)を整えます。
やさしいストレッチ	30分	どなた様でも	全身の筋肉をゆっくり伸ばし、柔軟性を向上させる事で怪我の防止・疲労回復を目指します。
青竹体操	30分	どなた様でも	青竹を利用して足のツボを刺激し、疲れやむくみを解消するクラスです。
ラジ体操	10分	どなた様でも	おなじみの音楽に合わせて身体を動かしましょう。
骨盤体操	40分	どなた様でも	骨盤まわりのストレッチを中心にを行い身体の機能改善を測るクラスです。

**ダンス系 プログラム** 効果:脂肪燃焼、心肺機能向上など。

プログラム名	時間	レベル	内容
チャレンジダンス	40分	どなた様でも	さまざまなダンスステップをストリート系の音楽に合わせて、楽しい振り付けで踊るクラスです。
ZUMBA	40分・45分	どなた様でも	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスプログラムです。楽しいリズムの曲が多くあります。

**カルチャー系 プログラム** 効果:心身のリラックス

プログラム名	時間	レベル	内容
太極拳	45分	どなた様でも	ゆっくりとした全身運動で血行を促進させ、ストレスやコリを解消します。

## プール プログラムのご案内

### POOL PROGRAM

**アクアビクス系 プログラム** ～プールで水に顔をつけずに行う一番の人気プログラムです～ 効果:脂肪燃焼、心肺機能向上、筋力アップ。

プログラム名	時間	レベル	内容
はじめてアクア	30分	どなた様でも	音楽に合わせて行う水中でのエクササイズアクアビクスの入門クラスです。体力に自信のない方でも大丈夫です。
らくらくアクア	40分	☆☆	はじめてアクアに慣れた方にオススメのクラスです。
ふみふみアディウ	40分	☆☆	ダイエットを目的に構築された水中ウォーキングエクササイズです。

☆初心者におすすめ、☆☆初級者におすすめ、☆☆☆中級者にオススメ。

**オリジナル系 プログラム** ～プールで水に顔をつけずに行うスターアップオリジナルのプログラムです～ 効果:脂肪燃焼、心肺機能向上、筋力アップなど。

プログラム名	時間	レベル	内容
アクアヌー棒	30分	どなた様でも	発泡性の棒を使い水の抵抗を利用してシェイプアップするクラスです。
アクアボール	20分	どなた様でも	ミニボールを使い水の抵抗を利用してシェイプアップするクラスです。
お腹ダイエット	20分	どなた様でも	水中で「走る」腹部のトレーニングを目的としたクラスです。
下半身シェイプ	20分	どなた様でも	水中で「走る」下半身のトレーニングを目的としたクラスです。

**ウォーキング系 プログラム** 効果:脂肪燃焼、下半身筋力アップ。

プログラム名	時間	レベル	内容
水中ウォーキング	20分	どなた様でも	水中での様々な歩き方を紹介するクラスです。

**ストレッチ系 プログラム** 効果:柔軟性向上。

プログラム名	時間	レベル	内容
10分間ストレッチ	10分	どなた様でも	水中で体に負担をかける事なく全身を心地よくストレッチするクラスです。

**泳法(スイミング)系 プログラム** ～全く浮かない・泳げない方から泳げる方まで楽しめます～ 効果:泳法習得、心肺機能向上。

プログラム名	時間	レベル	内容
はじめてプール	30分	初心者	顔を水につける事・潜る・浮くなど水泳の基本を身につけるクラスです。
はじめてクロール	30分	☆	浮く事に慣れた方がクロールの基本動作を身につけるクラスです。
はじめて平泳ぎ	30分	☆	浮く事に慣れた方が平泳ぎの基本動作を身につけるクラスです。
はじめて背泳ぎ	30分	☆	浮く事に慣れた方が背泳ぎの基本動作を身につけるクラスです。
のんびり～	30分	☆☆	基本動作を習得した片が、25m以上キレイなフォームで泳ぐことを目指します。
はじめてバタフライ	30分	☆☆	クロール・平泳ぎ・背泳ぎのいずれかの2種目が25m以上泳げる方対象です。
スイムチャレンジ	30分	☆☆☆	あらかじめ作っているメニューを見ながら泳いでいくレッスンです。

☆初心者におすすめ、☆☆☆中級者にオススメ、☆☆☆☆上級者にオススメ。