

# ダイエープロビスフェニックスプール タイムスケジュール 7~8月

※水泳教室は事前申し込みが必要となっております。

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
10:00 開館			10:00 開館			10:00 開館			10:00 開館			10:00 開館			10:00 開館			10:00 開館			
水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ	水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ	水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ	水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ	水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ	水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ	水泳教室	水泳教室	スタジオ	
		10:30~11:15 ミドルエアロ(金内)		10:15~11:00 水中運動(池津)	10:30~11:15 ベーシックエアロ(池崎)		10:30~11:15 水中運動(池津)	10:30~11:15 経絡ヨガ(土江)		10:15~11:00 水中運動(池津)	10:30~11:15 代謝アップストレッチ(山本)		10:30~11:30 飛込プール		10:30~11:15 STEPベーシック(AIKO)		10:30~11:15 飛込プール		10:15~11:15 KIDS 幼児小学生(13歳)	10:15~11:00 KIDS 親子教室(川田)	10:30~11:30 水中運動(池津)
11:00~11:45 水中ウォーク(結城)			11:00~12:00 ウーマンスイム(初級・中級・上級)(野口・三富・佐藤)		11:30~12:15 骨盤体操(Yuki)		11:00~12:00 ウーマンスイム(初級者・初級中級・上級)(川津・野口・沢井・佐藤)	11:30~12:15 ラテンエアロ(土江)		11:00~11:45 水中ウォーク(結城)	11:30~12:15 やさしいヨガ(坂井)		11:00~11:45 飛込プール		11:30~12:15 POWER(TOCHI)		11:30~12:15 飛込プール		11:15~12:15 KIDS 幼児小学生(13歳)	11:15~12:15 KIDS シンクロ(新井)	11:30~11:15 骨盤体操(金内)
12:00~13:00 初心者(川田)		11:30~12:30 やさしいヨガ(武部)	※女性限定				11:30~12:15 fight(TOCHI)		11:30~12:15 ラテンエアロ(土江)		11:30~12:15 やさしいヨガ(坂井)		12:00~13:00 初心者(川田)		12:45~13:15 fight(TOCHI)		12:45~13:15 飛込プール		11:30~12:15 バレトン Balletone(金内)		12:00~13:00 初級者(川田)
	13:30~14:15 飛込プール		13:00~14:00 初級(野沢)(番場)		13:30~14:15 飛込プール		13:30~14:15 fight(TOCHI)		13:00~14:00 上級(番場)(川田)		13:30~14:15 やさしいヨガ(坂井)		13:15~14:15 シルバー(初級・中級・上級)(川津・斎藤・川田)		13:30~14:15 fight(TOCHI)		13:30~14:15 飛込プール		13:30~14:30 KIDS 幼児小学生(7歳)	13:30~14:30 KIDS 日曜水泳教室(川田・小杉)	13:30~14:15 骨盤体操(金内)
13:15~14:15 シルバー(初級・中級・上級)(番場・三富・川田)	13:30~14:15 アクアピクス(池津)	13:30~14:15 ボディメンテナンス(山本)		13:30~14:15 飛込プール	13:30~14:15 アクアピクス(土江)		13:30~14:15 肩と腰のコンディショニング(小橋)		13:30~14:15 飛込プール		13:30~14:15 アクアピクス(金内)	13:30~14:15 ボディメンテナンス(山本)	13:30~14:15 アクアピクス(結城)		13:30~14:15 fight(TOCHI)		13:30~14:15 飛込プール		13:30~14:30 KIDS 幼児小学生(7歳)	13:30~14:30 KIDS 日曜水泳教室(川田・小杉)	13:30~14:15 fight(KOH)
14:30~15:30 飛込プール	14:30~15:15 水中運動(池津)	14:30~15:00 POWER(TOCHI)	14:30~15:30 中級・上級(新井・番場)		14:30~15:00 パラスポール(新倉)		14:30~15:00 パワーアップサーキット(新倉)		14:30~15:30 初級・中級(新井・川田)		14:30~15:15 水中運動(結城)		14:30~15:15 水中運動(結城)		14:30~14:50 ストレッチボール(新倉)		14:30~15:15 ブルサイド		14:30~15:30 KIDS 幼児小学生(7歳)	14:30~15:15 fight(TOCHI)	14:30~15:15 ピラティス(Yuki)
					15:00~15:20 ストレッチボール(新倉)												14:00~14:45 マット&トランポリン(川城)		15:30~16:30 KIDS 幼児小学生(7歳)	14:00~15:00 fight(TOCHI)	14:30~15:15 ピラティス(Yuki)
16:00~17:00 KIDS 幼児小学生(13歳)			16:00~17:00 KIDS 幼児小学生(13歳)						16:00~17:00 KIDS 幼児小学生(13歳)				16:00~17:00 KIDS 幼児小学生(13歳)				14:30~15:15 マット&トランポリン(川城)		15:30~16:30 KIDS 幼児小学生(7歳)	15:15~16:00 腰痛改善ストレッチ(新倉)	14:30~15:15 ピラティス(Yuki)
17:00~18:00 スイミングスクール 小学生(7歳)			17:00~18:00 スイミングスクール 小学生(7歳)						17:00~18:00 スイミングスクール 小学生(7歳)				17:00~18:00 スイミングスクール 小学生(7歳)				14:30~15:15 マット&トランポリン(川城)		15:30~16:30 KIDS 幼児小学生(7歳)		14:30~15:15 ピラティス(Yuki)
18:00~19:00 スイミングスクール 小学生中学生(7歳)			18:00~19:00 スイミングスクール 小学生中学生(7歳)						18:00~19:00 スイミングスクール 小学生中学生(7歳)				18:00~19:00 スイミングスクール 小学生中学生(7歳)				14:30~15:15 マット&トランポリン(川城)		15:30~16:30 KIDS 幼児小学生(7歳)		14:30~15:15 ピラティス(Yuki)
19:15~20:15 初級・中級(中村・折田)	19:00~19:45 *ピラティス(佐藤かおる)	18:45~19:30 HIPHOPベーシック(AIKO)	19:00~20:00 準育成(野沢)		18:45~19:30 ZUMBA(結貴)		18:45~19:30 ZUMBA(結貴)		19:15~20:15 初級・中級(川田・折田)		19:15~20:15 リフレッシュヨガ(武部)		19:15~20:15 マスターズ(野沢)		19:45~20:30 POWER(TOCHI)		15:30~16:30 チャリーディングアドバンス(土江・YUKI)~中学生		16:30~17:30 スイミングスクール 幼児小学生(13歳)		15:30~16:30 チャリーディングアドバンス(土江・YUKI)~中学生
			19:15~20:15 初級・中級(川島・折田)		19:45~20:30 アロマストレッチ(謙権ゆうみ)		19:45~20:30 アロマストレッチ(謙権ゆうみ)		19:15~20:15 初級・中級(川田・折田)		19:15~20:15 リフレッシュヨガ(武部)		19:15~20:15 マスターズ(野沢)				16:30~17:30 スイミングスクール 幼児小学生(13歳)		16:30~17:30 スイミングスクール 幼児小学生(13歳)		16:30~17:30 スイミングスクール 幼児小学生(13歳)
21:00 閉館			21:00 閉館						21:00 閉館				21:00 閉館				18:30~19:30 飛込プール		17:30~18:30 準育成(野沢)		18:30~19:30 初級・中級(小川・折田)
※ピラティスの受付はトレーニングルームで行います。													※リフレッシュヨガの受付はトレーニングルームにて行います。				18:30~19:30 飛込プール		17:30~18:30 準育成(野沢)		18:30~19:30 マスターズ(野沢)

サーキット形式で行う簡単かつ効果的なエクササイズでパワーアップを目指します。

走る方に超おすすめ！  
怪我の予防、改善を促しよりスムーズに走れるようになります。

プールは水泳教室開催中・スイミングスクール開催中も自由遊泳ができます。プール・トレーニングルーム・温浴プールのご利用は20:30までとなります。(日曜日は19:00)

\*詳しいスタジオ教室の内容は裏面をご覧ください

初めての方でもやさしい教室です。  
どなたでも1回210円で受けられる教室です。  
\*スケジュール及び指導員は都合により変更する場合がございます。  
\*各教室には定員がございます。



# レッスンプログラムのご紹介

初心者から上級者まで、すべての方に満足頂けるプログラムを開催しています！新しいプログラムも続々登場！楽しみ方いろいろで大満足！

燃焼系エアロ	ベーシックエアロ (45分)	これからエアロビクスを始める方や、エアロビクスの動きを正しく身につけたい方におすすめです。	
	ミドルエアロ (45分)	ベーシックエアロに慣れ、さらに強度の高い動きを求める方へのステップアップクラス！十分に汗をかきたい方におすすめです。	
	ラテンエアロ (45分)	体幹部を使った特有の曲線的でセクシーな動きが多く入っているため、普段あまり使わない股関節まわりの筋力をよく動かすため、ウエストやヒップに、シェイプアップ効果があります。	
ステップ	STEPベーシック (45分)	これからSTEPを始める方や、シェイプアップ、体力アップしたい方におすすめです。	
コンティショニング系	骨盤体操 (45分)	骨盤の歪みを整え、姿勢を改善しましょう。血液・リンパの流れを良くします。 <b>スタジオ教室人気NO.1</b>	
	ポティメンテナンス (45分)	自分の身体を整えて、全身の動きを円滑にしていく教室です。肩こり・腰痛にもおすすめです。	
	代謝アップストレッチ (45分)	身体全体の動きを良くします。レッスン後にはとても身体が軽くなります。	
	ピラティス (45分)	身体の内部の筋肉を鍛え、整えていきます。ご自分の身体をコントロールしながら動かしていきます。	
	腰痛改善ストレッチ (45分)	腰痛予防、改善に効果的なストレッチやポーズをとり、ゆったりとしたBGMで心も身体もリフレッシュできます。	
	Balletone® (45分)	バレエのコンティショニングで、筋力・柔軟性・心と身体の融合を得ることができます。関節に優しく、強度はいかようにも調節することが可能です。	
YOGA	リフレッシュヨガ (60分)	呼吸を意識して心と身体を整えるクラスです。1~2つチャレンジポーズを行います。	
	やさしいヨガ (45分/60分)	無理のないポーズを行い、身体にやさしいヨガのクラスです。ヨガを初めて行う方におすすめです。	
	シャンティヨガ (60分)	南波オリジナルヨガ！少しヨガに慣れてきた方におすすめ。ヨガのポーズで自分と向き合しましょう。	
ダンスフィットネス	ナニアロハ (45分)	エクササイズとフラダンスの融合でハワイアンミュージックに合わせて心も身体も軽やかにしましょう。	
	ZUMBA® FITNESS (45分)	ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。楽しく元気に踊りましょう！	
ショートレッスン	ストレッチポール (20分)	ストレッチ効果の高いポールを使いゆっくりと全身の筋肉をほぐしバランスを良くしていきます。	
	バランスボール (20分)	初めての方でも安心。バランスボールを使ったエクササイズをします。	
B F J ジョロム	M fight (45分/60分)	パンチやキックといった格闘技の動作を取り入れ心肺機能向上、シェイプアップ効果、ストレス発散に効果的です！！	
	M POWER (30分/45分)	このGroup Powerは専用のバーベルを使用！重さを自由に調整して、素敵な音楽に合わせて、筋力トレーニングを楽しく、効果的に行うレッスンです。	
新規レッスン	〇〇コンティショニング (45分)	身体の骨や筋肉を正しい位置に戻し、姿勢を良くしていきます。	
	アロマストレッチ (45分)	リラクゼーション効果の高いアロマを焚き、一日の疲れを取ってゆきます。	
	経絡ヨガ (45分)	呼吸とアーサナ(ポーズ)を連動させた動きで経絡を刺激し、気の流れを良くすることによって、自己治癒力向上を目的としたヨガです。	

## 泳法系

## アクアフィットネス

## 飛び込み

## キッズ教室

## お問い合わせ

初心者 (60分)	水に潜る・浮くことから始め、水泳の基礎を習得していきます。まずはここから初めてみませんか？	
初級 (60分)	基礎の練習から行い、クロール・背泳ぎの習得をしていきます。	
中級 (60分)	初級の練習から行い、平泳ぎの習得をしていきます。	
上級 (60分)	中級からの練習を行い、バタフライの習得をしていきます。	
マスターズ (60分)	4泳法の泳力を向上させ、マスターズ大会出場を目指します。	
ウーマンスイム (60分)	女性限定教室です。初級～上級の内容を行います。 <b>泳ぐ系人気NO.1</b>	
シルバー (60分)	おおむね65歳以上の方、初級～上級の内容を行います。	
水中ウォーク (45分)	肥満対策や健康、体力づくりのための水中運動を行います。水中では関節の負担を減らすことができます。	
アクアピクス (45分)	音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。 ※進行上、練習開始後の参加はできません。 <b>アクアフィットネス人気NO.1</b>	
水中健康教室 (45分)	中高齢者を対象とした将来介護(ロコモティブシンドローム)を必要としないための水中運動を行います。	
飛び込み (60分)	飛び込み競技の基本動作を行います。小学生～一般人までが対象となります。なかなかできない経験を試してみませんか？	
親子教室 (45分)	基本的な泳法と親子のスキンシップを図る教室です。	
日曜水泳教室 (60分)	対象：幼児・小学生(泳げない方を対象) 基礎の練習を行い、クロール背泳ぎの習得を目指します。	
シンクロ (60分)	対象：幼児・小学生 シンクロナイズドスイミングの基本習得を目指します。	
HIPHOPスクール(ベーシック) (60分)	ダンススクール会員への申し込みが必要なクラスです。ベーシックコースは基本的なステップや簡単な振付を身につけます。発表会などにも参加し明るく楽しく元気にHIPHOPを行うクラスです。	
HIPHOPスクール(スーパーキッズ) (60分)	スーパーキッズコースは発表会や大会を目指してより洗練された動きを身につけます。詳しくはHIPHOPスクール入会案内をご覧ください。	
チャリーディングスクール(ビギナー) (45分)	ダンススクール会員への申し込みが必要なクラスです。米国発祥のチャリーディングを通して、明るく・元気よく、自主性を発達させます！発表会にも参加し、たくさんの人へエールを届けます♪	
チャリーディングスクール(アドバンス) (60分)	キッズコースは幼稚園～ジュニアコースは～中学生までの子どもたちが対象となります。	
マット&トランポリン (45分)	マット運動やトランポリンで運動能力UP!!! プールサイドの大きなトランポリンで行っています！	
スイミングスクール(幼児・小学生・中学生) (準育成) (60分)	<b>習い事ランキング1位の水泳教室！</b> スイミングスクール会員への申し込みが必要なクラスです。当施設のスイミングスクールでは、水の中で、楽しみながら水泳技術はもちろんのこと、心身の健康を育成します。詳しくはスイミングスクール入会案内をご覧ください。	

ダイエープロビスフェニックスプール  
TEL (0258) 39-3211  
<http://www.nagaoka-swim.com/>

