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 1～3月

プライベートレッスン・トレーニング実施中！受けたい方はスタッフにお声がけ下さい！

※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

10:00 開館

水泳教室
- 12:00～13:00 はつらつ（川田）
- 13:15～14:15 シルバー（初級・中級・上級）（番場・上村・鈴木）
- 飛込プール 14:30～15:30 初級・中級（番場・河本）
- KIDS スイミングスクール 16:00～17:00 幼児小学生（～13級）
- KIDS スイミングスクール 17:00～18:00 小学生（～10級）
- KIDS スイミングスクール 18:00～19:00 幼児小学生中学生（～ゴールド）
- 19:15～20:15 初級・中級（中村・折田）

アクアフィットネス
- 11:00～11:45 水中ウォーク（結城）
- 12:00～12:45 初心者（飯塚）
- 飛込プール 13:15～14:00 アクアビクス（鈴木）
- 14:30～15:15 水中運動（鈴木）

スタジオ
- 10:30～11:15 バレトン Balletone（金内）
- 11:30～12:15 やさしいヨガ（金内）
- 12:30～13:15 バラボビクス（小林）
- 13:30～14:15 ボディメンテナンス（山本）
- シート 14:30～14:50 お腹トレーニング（角田）
- シート 15:00～15:20 ストレッチポール（角田）
- 10:00～14:00 15:30～18:30 プライベートトレーニング ※有料※（予約制）
- 19:00～19:45 ピラティス（佐藤）
- NEW シート 20:00～20:20 ストレッチポール（角田）

21:00 閉館

※ピラティスの受付はトレーニングルームで行います。

火曜日

10:00 開館

水泳教室
- 11:00～12:00 ウーマンスイム（初級・中級・上級）（野口、飯塚、佐藤）
- ※女性限定
- 12:05～12:55 プライベートレッスン ※有料※（予約制）
- 13:00～14:00 初級（番場）（飯塚）
- 飛込プール 14:30～15:30 中級・上級（新井・番場）
- KIDS スイミングスクール 16:00～17:00 幼児小学生（～13級）
- KIDS スイミングスクール 17:00～18:00 小学生（～10級）
- KIDS スイミングスクール 18:00～19:00 幼児小学生中学生（～ゴールド）
- KIDS メインプール 19:30～20:30 準育成（河本・中山）

アクアフィットネス
- 10:10～10:55 水中運動（池津）
- 飛込プール 13:30～14:15 アクアビクス（結城）
- 19:15～20:15 中級・上級（山田・折田）

スタジオ
- 10:30～11:15 ベーシックエアロ（池嶋）
- 11:30～12:15 骨盤体操（池嶋）
- 12:30～13:15 ピラティス（佐藤）
- 13:30～14:15 ナニアロハ（佐藤）
- 14:30～15:30 ヨガ（若林）
- KIDS 17:00～17:45 HIPHOPベーシック（Qoo）
- KIDS 18:00～18:45 HIPHOPベーシック（Qoo）
- KIDS 18:50～19:35 HIPHOPアドバンス（Qoo）
- 19:45～20:30 fight（TOCHI）

21:00 閉館

木曜日

10:00 開館

水泳教室
- 11:00～12:00 ウーマンスイム（初心者・初級 中級・上級）（飯塚、野口、沢井、佐藤）
- ※女性限定
- 12:05～12:55 プライベートレッスン ※有料※（予約制）
- 13:00～14:00 上級（番場）（河本）
- 14:30～15:30 初級・中級（新井・上村）
- KIDS スイミングスクール 16:00～17:00 幼児小学生（～13級）
- KIDS スイミングスクール 17:00～18:00 小学生（～10級）
- KIDS スイミングスクール 18:00～19:00 幼児小学生中学生（～ゴールド）
- KIDS メインプール 19:30～20:30 準育成（河本・鈴木）

アクアフィットネス
- 10:10～10:55 水中運動（池津）
- 飛込プール 13:30～14:15 アクアビクス（鈴木）
- 19:15～20:15 初級・中級（横山・折田）

スタジオ
- 10:30～11:15 代謝アップストレッチ（山本）
- 11:30～12:15 ベーシックエアロ（Yuki）
- 12:30～13:15 ロコモ体操（山本）
- 13:30～14:15 STEPベーシック（金内）
- 14:30～15:15 筋トレ教室（フリーウエイト）（角田・栃倉）
- 12:00～14:00 15:30～18:30 プライベートトレーニング ※有料※（予約制）
- 19:00～19:45 バレトン Balletone（鈴木）
- NEW シート 20:00～20:20 ストレッチポール（角田）

21:00 閉館

金曜日

10:00 開館

水泳教室
- 飛込プール 10:30～11:30 マスターズ（吉岡）
- 12:00～13:00 はつらつ（川田）
- 13:15～14:15 シルバー（初級・中級・上級）（川津・番場・中山）
- KIDS スイミングスクール 16:00～17:00 幼児小学生（～13級）
- KIDS スイミングスクール 17:00～18:00 小学生（～10級）
- KIDS スイミングスクール 18:00～19:00 幼児小学生中学生（～ゴールド）
- 19:15～20:15 マスターズ（中山）

アクアフィットネス
- 11:00～11:45 水中ウォーク（結城）
- 12:00～12:45 初心者（飯塚）
- 飛込プール 13:15～14:00 アクアビクス（結城）
- 14:30～15:15 水中運動（飯塚）
- KIDS コンコース 17:00～17:45 チアリーディングビギナー（土江・YUKI・笹岡）小学生～

スタジオ
- 10:30～11:15 ラテンエアロ（土江）
- 11:30～12:15 やさしいヨガ（土江）
- 12:30～13:00 POWER（TOCHI）
- 13:30～14:15 fight（TOCHI）
- シート 14:30～14:50 バランスボールを使ったコアトレ（栃倉）
- シート 15:00～15:20 ストレッチポール（角田）
- KIDS スタジオ 17:00～17:45 チアリーディングビギナー（土江・YUKI・笹岡）幼稚園～
- 19:00～20:00 リフレッシュヨガ（中道）
- 20:15～20:45 POWER（TOCHI）

21:00 閉館

土曜日

10:00 開館

水泳教室
- KIDS スイミングスクール 09:15～10:15 幼児小学生（～16級）
- KIDS スイミングスクール 10:15～11:15 幼児小学生（～16級）
- KIDS スイミングスクール 11:15～12:15 幼児小学生（～10級）
- KIDS スイミングスクール 13:30～14:30 幼児小学生中学生（～10級）
- KIDS スイミングスクール 14:30～15:30 幼児小学生中学生（～10級）
- KIDS スイミングスクール 15:30～16:30 幼児小学生中学生（～ゴールド）
- KIDS スイミングスクール 16:30～17:30 幼児小学生中学生（～ゴールド）
- KIDS スイミングスクール 17:30～18:30 幼児小学生中学生（～ゴールド）
- 18:45～19:45 初級・中級（小川・折田）
- 19:45～20:35 プライベートレッスン ※有料※（予約制）

アクアフィットネス
- KIDS プールサイド 13:00～13:45 マット＆トランポリン 幼児～小2（荒木・笹岡）
- KIDS プールサイド 14:00～14:45 マット＆トランポリン 小3～（荒木・笹岡）
- 飛込プール 15:00～16:00 飛込み教室（荒木）
- KIDS メインプール 17:30～18:30 準育成（鈴木・中山）
- 飛込プール 18:45～19:45 マスターズ（野沢）

スタジオ
- 10:30～11:15 骨盤体操（金内）
- 11:30～12:15 バレトン Balletone（金内）
- 12:30～13:15 ヨガ（emi）
- 13:30～14:15 パラエティトレーニング（角田）
- KIDS 15:30～16:30 チアリーディングアドバンス（土江・笹岡）～中学生
- NEW シート 17:00～17:20 ストレッチポール（角田）
- NEW 17:30～18:15 fight（KOH）
- NEW 18:30～19:15 綺麗な身体づくり（角田）

21:00 閉館

日曜日

10:00 開館

水泳教室
- KIDS スイミングスクール 09:15～10:15 幼児小学生（～16級）
- KIDS スイミングスクール 10:15～11:15 幼児小学生（～10級）
- KIDS スイミングスクール 11:15～12:15 幼児小学生（～10級）
- 12:25～13:15 プライベートレッスン ※有料※（予約制）
- KIDS 13:30～14:30 日曜水泳教室（中山・横山）

アクアフィットネス
- KIDS 10:15～11:00 親子教室（横山）
- サブプール 14:30～15:30 アーティスティックスイミング（新井）

スタジオ
- 10:30～11:30 シャンティヨガ（太刀川）
- 14:00～15:00 fight（TOCHI）
- 15:15～16:00 腰痛改善ストレッチ（栃倉）
- 16:15～17:00 POWER（TOCHI）

19:30 閉館

初めての方でもやさしい教室です。

シート どなたでも1回220円で受けられる教室です。

靴・裸足 どちらでも可能な教室です。

靴が必要な教室です。

靴が不要な教室です。

・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。
・靴の必要と不要なマークが両方ある教室はどちらでも参加可能です。

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

レッスンプログラムのご紹介

初心者から上級者まで、すべての方にご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！

STUDIO

燃焼系プログラム	ベーシックエアロ	（45分）	これから運動を始める方や、動きを正しく身につけたい方におすすめです。 シンプルな動きで、わかりやすく楽しく、体力向上やシェイプアップ効果があります。	○
	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。	○
	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。	○
	バラボビクス	（45分）	バランスボールを使ったエクササイズです！バランス力や体幹の筋力アップ！ 姿勢改善効果もあります。	○
	バラエティトレーニング	（45分）	バランスボール、ストレッチポール、ダンベル、色々な器具を使います！ いつもと違うトレーニングがしたい、という人におすすめ！	○
	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。 スタジオ教室人気NO.1	○
コンディショニング系	ボディメンテナンス	（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 Something for everyBODY!	（45分）	バレエのコンディショニングで、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。	○
	綺麗な身体づくり	（45分）	姿勢改善を主とした、綺麗な姿勢づくりの教室です。 全身をリラックスさせて身体を整えていきます。	○
	ロコモ体操	（45分）	ロコモティブシンドロームの予防体操です。 椅子を使った簡単な体操を行います。	○
YOGA	やさしいヨガ	（45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）	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いましょう。	
	リフレッシュヨガ	（45分） （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。	○
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ながら心も身体も軽やかにしましょう。	○
プログラムショート	ストレッチポール	（20分）	ストレッチポールを使い、筋膜のリリースを行ったり、筋肉を緩め身体を整える教室です。	○
	お腹トレーニング	（20分）	とにかく、お腹をトレーニングし続ける20分間！夏にキレのある身体を目指しましょう！	○
	バランスボールを使った「コアトレ」	（20分）	バランスボールを使い、様々なポージングを行い、お腹周りのインナーマッスルを鍛える教室です。 コアエクササイズを行うことで、姿勢が整い綺麗な立ち姿勢を目指します。	○
プログラムMOSSA	GROUP 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！！	○
	GROUP 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。	○

POOL

泳法系	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。 泳ぐ系人気NO.1	○
	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。	○
アクアフィットネス	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。	○
	アクアビクス	（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。アクアフィットネス人気NO.1	○
	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。	
飛込み	飛込み教室	（60分）	飛込み競技の基本動作を行います。小学生～一般成人までが対象となります。 なかなかできない経験をしてみませんか？	

KIDS

キッズ教室	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。	
	アーティスティック スイミング	（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）	（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。 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。 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。	
	HIPHOPスクール （アドバンス）	（45分）		
	チア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。 米国発祥のチア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♪ 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。	
	チアリーディングスクール （アドバンス）	（60分）		
	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）	習い事ランキング1位の水泳教室！ 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。	

お問い合わせ

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/

「いいね」してね！
ダイエープロビスフェニックスプール
公式Facebook