

Main schedule table with columns for dates (9/1, 9/8, 9/15, 9/22, 9/29, 10/6, 10/13, 10/20, 10/27, 11/3, 11/10, 11/17, 11/24, 12/1, 12/8, 12/15, 12/22, 12/29) and rows for various activities like swimming, aerobics, and dance.

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混浴ができます。プール・トレーニングルーム・風船プールのご利用は20:30までとなります。(日曜日19:00)
●申し込みスタジオ教室の内容は裏面をご確認ください

※スケジュール及び担当職員は都合により変更する場合がございます。
各教室には事前申し込みが必要です。
●申し込み不要な教室はマークが異なる場合があります。
●申し込み不要な教室でも追加参加可能です。

LESSON PROGRAMS INTRODUCTION

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

有酸素系プログラム	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。	📖	
	やさしいSTEP (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。	📖	
	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。	📖	
	ロコモエアロ (45分)	ロコモティブシンドロームの予防体操です。エアロ要素を取り入れた動きを行います。	📖	
	泳力アップコンティショニング (45分)	泳力を上げる為の、ストレッチや体幹コンティショニングを行う教室です。	📖	
	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	📖	
	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。	📖	
	ポテンテナンス (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。	📖	
コンティショニング系	肩こり改善ストレッチ (45分)	肩こり予防、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出来ます。	📖	
	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出来ます。	📖	
	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。	📖	
	ポテメイクング (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。	📖	
	歩きのコンティショニング (45分)	正しい歩きを身につける教室です。たくさん歩いても疲れにくくなり、姿勢改善効果もあります。	📖	
	YOGA	やさしいヨガ・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 (45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す。	📖
		リフレッシュヨガ (45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。	📖
	キッズ系	ナニアロハ (45分)	エクササイズとフラグダンスの融合でハワイアンミュージックに合わせてながら心も身体も軽やかにしましょう。	📖
		ストレッチボール (20分)	ストレッチボールを使い、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。	📖
コンディショニング系	ボスボールを使った「コアトレ」 (20分)	ボスボールを使い、様々なポーズを行い、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。	📖	
	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、様々なポーズを行い、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。	📖	

オススメレッスン特集！

1位	歩きのコンティショニング	歩く動作は全身運動で、正しい動作を行うことで身体の筋肉をバランス良く使うことが出来ます。是非この機会に"正しい歩き"を身につけられるようにご参加下さい！
2位	YOGA	ヨガをすると、柔軟性・筋力の向上だけでなく、ストレス軽減や集中力アップにも繋がります。運動が苦手な方にもおすすめの教室です！
3位	ボスボールを使った「コアトレ」	ボスボールとは、バランスボールを半分にしたような形で、バランスや筋力の向上に使います。ボスボールを使用した事がない方や気になった方は是非ご参加下さい！

POOL

泳法系

アクアフィットネス

飛込み

キッズ教室

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。	📖
はつらつ (60分)	水中運動・水泳(初級レベル)・レクリエーションなどを行う教室です。	📖
バタフライ平泳ぎ (60分)	バタフライ・平泳ぎの習得をしていきます。中級以上の方におすすめの教室です。	📖
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。 アクアフィットネス人気NO.1	📖
水中運動教室 (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？	📖
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 アーティスティック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。	📖
HIPHOPスクール(アドバンス) (45分)	アドバンス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。米国旗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！	📖
チアリーディングスクール(アドバンス) (60分)	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。	📖
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

ダイエープロビスフェニックスプール
公式LINE

