

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日, 土曜日, 日曜日) and rows for time slots. Includes various activity classes like Balletone, アクアビクス, and スイミングスクール.

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進泳ができます。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)

※新しいスタジオ教室の情報は裏面をご覧ください

※コンコースは定員40名にて行います。
※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。
※履の必要と不要マークが両方ある教室はどちらでも参加可能です。

# LESSON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

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。	
	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。	
プログラム	fight (30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！！	
	POWER (30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。	
コンテションニング系	冷え性改善ストレッチ (45分)	冷え性を改善するための運動教室です。ストレッチや筋膜リリースを行います。	
	泳力アップコンテションニング (45分)	泳力を上げる為の、ストレッチや体幹コンテション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。 <b>スタジオ教室人気NO.1</b>	
	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。	
	ポタメンテナンス (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。	
	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)	バレエのコンテションニングで、筋力・柔軟性・心と身体の融合を得ることが出来ます。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	美ボディ教室 (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。	
	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。	
	美姿勢ヨガ (45分)	美姿勢を作るためのヨガ教室です。猫背の改善効果もあります！	
プログラム	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。	
	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。	
プログラム	お腹トレーニング (20分)	お腹周りが気になる方必見！初めての方でも安心して受けられる腹筋教室です。	
	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。	
	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	泳力アップコンテションニング	泳ぐのが早くなりた方、これから水泳を始めたい方にもおすすめの教室です。日本記録保持者が行うコンテションニングを是非お試しください！
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	fight	爽やかな音楽に合わせて身体を動かします！楽しくシェイプアップ！

POOL

泳法系	初心者 (45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 (45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 (45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 (45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 (45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 (45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 (45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 (45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(初級・中級) (45分)	バタフライの習得をしていきます。中級以上の人におすすめの教室です。	
	平泳ぎ(初級・中級) (60分)	平泳ぎの習得をしていきます。初級以上の人におすすめの教室です。	
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>	
飛び込み	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。	
	飛び込み教室 (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してみませんか？	
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 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。	
	水中ホッケー教室 (45分)	対象：小学生～(25m以上泳げる方限定) 水中ホッケーの基本動作を行います。	
	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。	
	チャリーティングスクール(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ティングを通して、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！	
	チャリーティングスクール(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)(準備) (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。	

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

公式Facebook

公式LINE

