

Main table containing class schedules for Monday through Sunday. Columns represent days of the week, and rows represent time slots. Each cell contains details of a class including name, instructor, and level.

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せん。プールトレーニングルーム・温水プールのご利用は20:30までとなります。(日曜日は18:00)

※コンコースは定員40名にて行います。

※スクリーン及び指導員は都合により変更する場合がございます。1名あたりは定員がご座席です。1名あたりは定員がご座席です。1名あたりは定員がご座席です。

# LESSON PROGRAMS INTRODUCTION

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！

初心者マークがついている教室は初めての方にもやさしい教室です！

STUDIO

有酸素系  
プログラム

プログラム  
M O S S A M

コン  
ティ  
ショ  
ニング  
系

Y O G A

フィット  
ネス

プ  
ロ  
グ  
ラ  
ム  
シ  
ョ  
ー  
ト

級上


1  
位

2  
位

3  
位

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。
エアロビクス	(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。※初めての方でも安心、初心者マークがついているエアロビクスもあります！
STEPベーシック	(45分)	これからSTEPを始める方におすすめです。シェイプアップ・体力向上効果があります。
運動神経アップ (SAQ) トレーニング	(30分)	運動神経を高めるためのトレーニング、SAQトレーニングをコンコースにて実施いたします。SAQトレーニングは、素早い動きをしたり、方向転換をしたり、様々な動作を行うことで、神経の機能を維持・向上させることができます。
 M 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!! 3ヶ月周期でステップや曲が新しくなりますので、初めての方にも参加しやすくなっております。
 M 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。3ヶ月周期でステップや曲が新しくなりますので、初めての方にも参加しやすくなっております。
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>
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。
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。
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)	身体の内側の筋肉を鍛え、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。
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>
 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。
肩こり改善ストレッチ 腰痛改善ストレッチ	(45分)	肩こり予防、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。
リラックス ストレッチ +  SYNAPSOLGY	(45分)	運動の疲れをとるためのストレッチや筋膜リリースを行う教室です。
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もおすすめです。※初めての方でも安心、初心者マークがついているヨガもあります！
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ながら心も身体も軽やかにしましょう。
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	(45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。
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、様々なボーリングを行い、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。
 SYNAPSOLGY	(20分)	シナプソロジーとは脳を活性化させるメソッドです！運動前に行うことで、記憶力の向上や疲労感の軽減が期待できます。

## オススメレッスン特集！

泳力アップコンティショニング	泳ぐのが早くなりたい方、これから水泳を始めたい方にもおすすめの教室です。
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！
 M fight	爽快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

ア  
ク  
ア  
フ  
ィ  
ッ  
ト  
ネ  
ス

飛  
込  
み

キ  
ツ  
ズ  
教  
室

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。
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。中級以上の方におすすめの教室です。
平泳ぎ(初級・中級)	(45分)	平泳ぎの習得をしていきます。初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。 <b>アクアフィットネス人気NO.1</b>
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？
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。
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♪
チア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。

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

大人用  公式LINE  キッズスクール

