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月～8月

※スタジオは、『定員25名』にて行います。人数が多い教室はコンコースにて行います。スタジオ参加については、受付開始を15分前より行います。

※水泳教室は事前申し込みが必要となっております。
※各教室安全管理の為、選れての教室参加はお断りさせていただきます。

月曜日

10:00 開館

水泳教室
- 12:15～13:00 初心者・初級（飯塚・鈴木）
- 飛込プール 13:45～14:30 初級・中級・上級（野沢あ・番場・池田）
- 飛込プール 14:45～15:30 バタフライ 初級・中級（番場・鈴木）
- KIDS スイミングスクール 16:00～17:00 幼児 小学生（カメ～15級）
- 17:00～18:00 小学生（カメ～10級）
- 18:00～19:00 幼児 小学生 中学生（カメ～ゴールド）
- KIDS メインプール 19:00～20:30 選手（林）

アクアフィットネス
- 11:00～11:45 水中ウォーク（結城）
- 13:30～14:15 アクアビクス（鈴木）
- 14:30～15:15 水中運動（鈴木）
- 19:30～20:15 初級・中級（小杉・池田）

スタジオ教室
- 10:30～11:15 Balletone（金内）
- 11:30～12:15 ヨガ（金内）
- 12:30～13:15 STEPベーシック（土江）※定員18名
- 13:30～14:15 泳力アップコンディショニング（坂）
- ショート 14:30～14:50 お腹トレーニング（坂）
- 19:00～19:45 ピラティス（佐藤）

21:00 閉館

火曜日

10:00 開館

水泳教室
- 11:15～12:00 初級・中級・上級（野口・野沢あ・佐藤）
- 飛込プール 12:45～13:30 中級・上級（鈴木・井比）
- 飛込プール 13:45～14:30 平泳ぎ 初級・中級（番場・井比）
- 飛込プール 14:45～15:30 初心者・初級（番場・新井）
- KIDS スイミングスクール 16:00～17:00 幼児 小学生（カメ～15級）
- 17:00～18:00 小学生（カメ～10級）
- 18:00～19:00 幼児 小学生 中学生（カメ～ゴールド）
- KIDS メインプール 19:00～20:30 選手育成 選手（池田・林）

アクアフィットネス
- ショート 13:10～13:20 シナプソロジー（関本）
- 13:30～14:15 アクアビクス（結城）
- 19:30～20:15 中級・上級（小杉・鈴木）

スタジオ教室
- 10:30～11:15 エアロビクス（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）
- 14:30～15:15 ヨガ 初級（若林）
- KIDS 17:00～17:45 HIPHOP ベーシック（Qoo）
- KIDS 18:45～19:30 HIPHOP アドバンス（Qoo）
- 19:45～20:15 fight（TOCHI）

21:00 閉館

木曜日

10:00 開館

水泳教室
- 11:15～12:00 初心者・初級・中級・上級（飯塚・野口・沢井・佐藤）
- 12:15～13:00 初級・中級（鈴木・関本）
- 飛込プール 13:15～14:00 バタフライ 初級・中級（飯塚・鈴木）
- KIDS スイミングスクール 16:00～17:00 幼児 小学生（カメ～15級）
- 17:00～18:00 小学生（カメ～10級）
- 18:00～19:00 幼児 小学生 中学生（カメ～ゴールド）
- KIDS メインプール 19:00～20:30 選手育成 選手（関本・林）

アクアフィットネス
- 13:30～14:15 アクアビクス（鈴木）
- 19:30～20:15 初級・中級（鈴木・井比）

スタジオ教室
- 10:30～11:15 代謝アップストレッチ（山本）
- NEW 11:30～12:15 エアロビクス（締貫）
- 12:30～13:15 筋力アップトレーニング（山本）
- ショート 13:30～13:40 シナプソロジー（関本）
- 14:00～14:30 fight（KOH）
- 19:00～19:45 Balletone（金内）

21:00 閉館

金曜日

10:00 開館

水泳教室
- 飛込プール 10:30～11:15 マスターズ（吉岡）
- 12:15～13:00 初心者・初級（飯塚・番場）
- 飛込プール 13:45～14:30 初級・中級・上級（新井・小杉・番場）
- 飛込プール 14:45～15:30 平泳ぎ 初級・中級（関本・池田）
- KIDS スイミングスクール 16:00～17:00 幼児 小学生（カメ～15級）
- 17:00～18:00 小学生（カメ～10級）
- 18:00～19:00 幼児 小学生 中学生（カメ～ゴールド）
- KIDS メインプール 19:00～20:30 選手（林）

アクアフィットネス
- 11:00～11:45 水中ウォーク（結城）
- 13:30～14:15 アクアビクス（結城）
- 14:30～15:15 水中運動（飯塚）
- KIDS 17:00～17:45 チアリーディング ビギナー（土江・YUKI・笹岡）小学生～
- 19:30～20:15 マスターズ（井比）

スタジオ教室
- 10:30～11:15 ラテンエアロ（土江）
- 11:30～12:15 ヨガ（土江）
- 12:30～13:15 泳力アップコンディショニング（坂）
- 13:30～14:00 fight（TOCHI）
- KIDS 17:00～17:45 チアリーディング ビギナー（土江・YUKI・笹岡）幼稚園～
- 19:00～19:45 ヨガ（emi）
- 20:00～20:30 POWER（TOCHI）

21:00 閉館

土曜日

9:00 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（カメ～15級）
- 10:15～11:15 幼児 小学生（カメ～15級）
- 11:15～12:15 幼児 小学生（カメ～10級）
- KIDS 13:30～14:30 幼児 小学生 中学生（カメ～ゴールド）
- 14:30～15:30 幼児 小学生 中学生（カメ～ゴールド）
- 15:30～16:30 幼児 小学生 中学生（カメ～ゴールド）
- 16:30～17:30 幼児 小学生 中学生（カメ～ゴールド）
- 17:30～18:30 幼児 小学生 中学生（カメ～ゴールド）
- 18:45～19:30 初級・中級（小川・池田）

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）
- 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 15:00～15:45 飛込み教室（荒木）
- KIDS メインプール 17:00～18:30 選手育成 選手（関本・林）
- 飛込プール 18:45～19:30 マスターズ（野沢）

スタジオ教室
- 10:30～11:15 骨盤体操（金内）
- 11:30～12:15 Balletone（金内）
- 12:30～13:15 ヨガ（南波）
- 13:30～14:00 fight（KOH）
- KIDS 15:15～16:15 チアリーディング アドバンス（土江）～中学生

21:00 閉館

日曜日

9:00 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（カメ～15級）
- 10:15～11:15 幼児 小学生（カメ～15級）
- 11:15～12:15 幼児 小学生（カメ～ゴールド）
- KIDS 13:30～14:30 日曜 水泳教室（新井・小杉）

スタジオ教室
- 10:30～11:15 ピラティス（TOMO）※定員20名
- 11:30～12:15 ヨガ（田中）
- 13:30～14:00 POWER（TOCHI）
- 14:15～14:45 fight（TOCHI）
- 15:00～15:45 身体改善ストレッチ（栃倉）

17:30 閉館

初めての方でもやさしい教室です。

ショート どなたでも1回220円で

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17:00）

*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

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。
	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。
	ZUMBA	（４５分）	リズミカルに踊ることをコンセプトにしたダンス系エクササイズです。 お腹に力を入れて踊る動きがたくさんあるため、お腹周りの筋肉を鍛えるくびれエクササイズとしても効果的です！ 初めての方でも参加しやすいプログラムになっておりますので、是非ご参加ください。
プログラム MOSSA	GROUP 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。
	GROUP 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。
コンディショニング系	泳力アップ コンディショニング	（４５分）	泳力を上げる為の、ストレッチや体幹コンディショニングを行う教室です。
	筋力アップトレーニング	（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。 ※水曜日のピラティスはDP初の男性ピラティスインストラクターです！
	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
	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。
	身体改善ストレッチ	（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。
YOGA	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！
フラダンス	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	お腹 トレーニング	（２０分）	お腹周りが気になる方必見！初めての方でもで安心して受けられる腹筋教室です。
	シナプソロジー	（10分）	楽しく脳を活性化させるエクササイズを実施します！ 普段慣れない動きをすることで、運動能力や認知機能を向上が期待できます。

オススメレッスン特集！

１位	泳力アップコンディショニン	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。
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	GROUP 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！

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。

※安全管理の為、遅れての教室参加はお断りさせていただきます。

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。
	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)	（４５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。 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	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	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。 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。
	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） （選手育成・選手コース）	（６０分） （90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。
	イングリッシュ教室	（６０分）	対象：幼児・小学生 外国人講師と日本人講師によるリレーティーチング（１週交代） 講師は教室中の会話は英語だけでコミュニケーションをはかり 聞く・話す・ゲームで楽しく英語を学びます。

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
大人用
キッズスクール