

# ダイエープロビスフェニックスプール プール・スタジオ タイムスケジュール

# 1~3月

月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日																					
10:00 開館		10:00 開館		10:00 開館		10:00 開館		10:00 開館		10:00 開館																					
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ																				
11:00~12:00 水中ウォーク (結城)	10:30~11:15 エアロビクス (金内)  11:30~12:15 Step★ (金内)	10:30~11:15 高齢者水中健康教室 (池津)  11:00~12:00 ★ 女性 (佐藤陽子) (野口) (三富)	10:30~11:15 健康体操 (池嶋)  11:30~12:15 やさしいヨガ (関)	11:00~12:00 ★ 女性 (佐藤陽子) (野口) (香場)	10:15~11:00 高齢者水中健康教室 (関) 11:00~12:00 水中ウォーク (沢井)  11:30~12:15 シェイプアップボディデザイン (山本)	10:30~11:15 代謝アップストレッチ (山本)  11:30~12:15 シェイプアップボディデザイン (山本)	11:00~12:00 水中ウォーク (結城)  13:30~14:15 ★ シルバー (斎藤) (川津) (川城)	★ 飛込 10:30~11:30 マスターズ (吉岡)  11:30~12:15 やさしいヨガ (高野)	★ 飛込 10:30~11:30 飛込み教室 (川城)  10:30~11:15 骨盤体操 (金内) <b>NEW</b> 11:30~12:15 ピラティス (坂田)	11:00~12:00 ショートストretch (坂田)  11:00~12:00 モーニングヨガ (南波)	13:15~14:15 ★ シルバー (三富) (川津) (斎藤) 13:30~14:15 アクアビクス (青木)  14:30~15:30 ★ 女性 (三富) (香場)  15:30~ スイミング開催中スクール  19:00~20:00 ★ 成人 (中村) (田中)  19:30~20:15 選手控室 *リラックスヨガ (高野)  20:00~20:20 お歳エクササイズ (関)	13:30~14:15 飛込 13:30~14:15 アクアビクス (金内)  14:30~15:30 ★ 女性 (新井)  15:30~ スイミング開催中スクール  18:45~19:45 ★ スーパーキッズ HIPHOPスクール開催中  ★ ショート 20:00~20:20 お歳エクササイズ (関)	13:30~14:15 飛込 13:30~14:15 アクアビクス (結城)  14:30~14:50 パランスボール (関)	13:30~14:15 ナニアロハ (佐藤かおる)  14:30~14:50 パランスボール (関)	14:30~15:20 ストレッチボール (関)	15:00~15:20 ストレッチボール (関)	15:30~ スイミング開催中スクール  17:00~18:30 ★ シンクロ (新井)	15:30~ スイミング開催中スクール  16:30~17:15 KIDS リズム体操 *園児・小学生* (佐藤亮子)	16:30~17:15 英語ドリミック *園児・小学生* (金子)	17:00~18:30 ★ ベーシック HIPHOPスクール開催中  19:00~20:00 ★ 成人 (横山) (近藤)	18:45~19:30 ★ HIPHOPスクール開催中  19:45~20:30 ★ ダンベルPUMP! (大関)	13:30~14:30 ★ シルバー (斎藤) (川津) (川城) 14:45~15:30 高齢者水中健康教室 (関)  15:30~ スイミング開催中スクール  19:00~20:00 ★ マスターズ (長井)	13:30~14:15 飛込 13:30~14:15 アクアビクス (土江)  14:30~15:00 KIDS テアーディング *小学生* (土江)  18:30~19:15 ナニアロハ (佐藤かおる)  19:30~20:30 ヨガ (関)	13:15~14:00 KIDS キッズ体操 *年中~* (関)	14:15~15:00 KIDS ジュニア体操 *小学生* (関)	16:15~17:00 *ボディメンテナンス (山本) 17:10~17:30 パランスボール (関)	17:40~18:00 肩こり改善ストレッチ (都倉) <b>NEW</b> ショート	18:30~19:30 ★ 成人 (小川) (川島) (川城)	13:30~14:30 ★ 日曜水泳教室  14:00~14:20 ショートエクササイズ (関)	14:30~14:50 ストレッチボール (関)	19:30 閉館
21:00 閉館		21:00 閉館		21:00 閉館		21:00 閉館		21:00 閉館		21:00 閉館																					
*リラックスヨガの受付はトレーニングルームで行います。								*ボディメンテナンスは小学生より参加できます。(回数券使用)		*各教室には定員がございます。																					

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

# 会員募集中！DPで気持ち良い汗を掻こう！！

プール・トレーニングルーム・スタジオ・温浴プール・サウナがあるダイエープロビスフェニックスプールで充実したフィットネス始めませんか？

## ★有酸素

エアロピクス	音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら、 <b>脂肪燃焼</b> を図ります。
ダンベルPUMP！	1kg～の自分に合ったダンベルを使用し楽しく <b>ノリノリ</b> で身体を鍛えていきます。 <b>達成感・効果実感！！</b>
Step☆	台の昇降運動です。下肢中心に動いていくので <b>脂肪燃焼</b> に最適な教室です。
シェイプアップボクシング	キック！パンチ！ストレス解消とともに <b>柔軟性・筋力・心肺機能</b> を全て鍛えていきます。
シェイプアップボディデザイン	シェイプアップボクシング＋筋トレで <b>理想のポディーライン</b> を作ります。
エアロビックウォーキング	ウォーキングを中心に有酸素運動を行っていきます。 <b>初めての方でも安心</b> です。

## ♥ゆったり

リラクソヨガ	<b>発汗作用と代謝アップ</b> を促しながらゆっくりとヨガのポーズを行う教室です。
健康体操	ゆっくりと楽しく、脳刺激・筋肉・骨づくりが行えます。 <b>自分のペース</b> で出来る教室です。
やさしいヨガ	心地よい呼吸の中でご自分のペースでヨガのポーズを <b>ゆっくり行える</b> 教室です。
代謝アップストレッチ	身体全体の動きを良くします。レッスン後にはとても <b>身体が軽くなります</b> 。
ヨガ	深い呼吸とご自分のペースで色々なポーズをとることで <b>心身を緩め、整えて</b> いく教室です。
ボディメンテナンス	自分の身体を整えて <b>全身の動きを円滑</b> にしていく教室です。 <b>肩こり・腰痛</b> にもおススメ！
骨盤体操	骨盤の歪みを整え、姿勢を改善しましょう。 <b>血液・リンパの流れを良く</b> します。
モーニングヨガ	日曜日の朝・・・普段の生活から少し離れて静かな時間を自分に与えて <b>リフレッシュ</b> してみませんか？
ピラティス	<b>身体の内側の筋肉を鍛え、整えて</b> 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。

## ♪ダンス

ナニアロハ	<b>エクササイズとフラダンス</b> 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体も軽やかにしましょう。
-------	---

お客様ご指定のスタジオ教室を11回4,000円＋施設利用料で参加することもできます。

## ☺シヨート ※200円＋施設利用料で参加できます。

バランスボール	<b>初めての方でも安心</b> 。バランスボールを使ったエクササイズをします。
ストレッチボール	ストレッチ効果の高いボールを使いゆっくりと <b>全身の筋肉をほぐし</b> バランスを良くしていきます。
お腹エクササイズ	<b>メタボリック改善・姿勢改善</b> に。地域職域連携推進事業定期運動習慣メニューを行います。
肩こり改善ストレッチ	<b>肩甲骨の可動域を広げ</b> 、上半身の動きを滑らかにし肩こりを改善していきます。
シヨートストレッチ	1日の始まりにストレッチを行い <b>身体全体に血液を送り</b> 、心も身体も目覚めさせましょう。

## 子ども教室 ※好きな教室に4,000円で11回分参加できます。

リズムミック体操 (園児・小学生)	様々なテンポの曲やピアノの音に合わせて体を動かし <b>リズム能力</b> を発達させます。
英語でリズムミック (園児・小学生)	英語の音楽に合わせて体を動かしながら <b>楽しく英語を覚えて</b> いく教室です。
チアリーディング (小学生)	米国発祥のチアリーディングを通して、 <b>明るく・元氣よく、自主性を発達</b> させます。
キッズ体操 (年中～)	<b>走る・跳ぶ・投げる</b> 等、遊びを通して身体を動かし運動能力を高めています。
ジュニア体操 (小学生)	マット運動の基本を中心に、 <b>バランス能力や身体の使い方を覚えて</b> いきます。
ボディメンテナンス (小学生以上)	<b>筋肉や身体の可動域を広げて</b> スポーツ活動の基礎作りを行います。

子ども教室は各教室1回400円で体験ができます。

## ★プール

水中体操	水の特性を生かし筋肉の張り凝りを整え、 <b>姿勢改善や機能改善</b> につながる筋力強化により身のこなしがスムーズに行われる身体づくりを目指していきます。
水中ウォーク	水の様々な特性を利用し、膝や腰にかかる負担を少なくしながらウォーキングを中心に動いていきます。 <b>健康・体力作り</b> が行える教室です。
アクアピクス	水の抵抗を上手く使いながら音楽に合わせて <b>有酸素運動</b> を行います。全身の筋肉を大きく動かしていく教室です。

## プライベートレッスン 予約受付中

トレーニング	
ストレッチ	20分
肩こり腰痛予防	60分
シェイプアップ	75分(体成分測定含む)
筋力アップ	75分(体成分測定含む)

※別途各施設利用料が必要となります。

※詳しくは館内案内・HPをご覧ください。

プール	
1名	3,500円／45分
2名	各3,000円／45分
3名	各2,500円／45分

<お問合せ>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/>