

# 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 1~3月

※水泳教室は事前申し込みが必要となっております。

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		
水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ	水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ	水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ	水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ	水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ	水泳教室	水泳教室	スタジオ
10:30~11:15 バレトン <i>Balletone</i> (金内)	11:00~11:45 水中ウォーク (結城)	12:00~12:45 初級者 (飯塚)	10:10~10:55 水中運動 (池津)	11:00~12:00 ウーマンスイム (初級・中級・上級) (野口、三富、佐藤)	10:30~11:15 ベーシック エアロ (池嶋)	11:00~12:00 ウーマンスイム (初心者・初級 中級・上級) (川津、野口、 沢井、佐藤)	10:10~10:55 水中運動 (池津)	11:00~12:00 代謝アップ ストレッチ (山本)	10:30~11:30 飛込プール	11:00~11:45 水中ウォーク (結城)	10:30~11:15 STEP ベーシック (土江)	10:15~11:15 KIDS スイミングスクール 幼児 小学生 (~13級)	10:30~11:15 骨盤体操 (金内)	10:15~11:00 KIDS 親子教室 (川田)	10:15~11:15 KIDS スイミングスクール 幼児 小学生 (~7級)	10:30~11:30 シャンティ ヨガ (南波)	
11:30~12:15 やさしい ヨガ (金内)	12:00~13:00 初級 (川田)	13:15~14:15 シルバー (初級・中級・上級) (番場・三富・川田)	12:10~12:55 プライベート レッスン ※有料※ (予約制)	12:30~13:15 ミドルエアロ (小林)	12:30~13:15 NEW POWER (TOCHI)	12:10~12:55 プライベート レッスン ※有料※ (予約制)	12:30~13:15 ラテン エアロ (小黒)	12:00~13:00 初級 (川田)	12:00~12:45 初心者 (飯塚)	12:30~13:15 ボディ メンテナンス (山本)	11:30~12:15 やさしい ヨガ (土江)	11:15~12:15 幼児 小学生 (~13級)	11:30~12:15 バレトン <i>Balletone</i> (金内)	12:30~13:15 ヨガ (中道)	12:30~13:15 プライベート レッスン ※有料※ (予約制)	12:45~13:15 NEW fight (TOCHI)	
13:30~14:15 ボディ メンテナンス (山本)	13:15~14:00 飛込プール	14:30~15:30 初級・中級 (番場・三富)	13:00~14:00 初級 (番場) (飯塚)	13:30~14:15 飛込プール	13:30~14:15 飛込プール	13:00~14:00 上級 (番場) (川田)	13:30~14:15 飛込プール	13:15~14:15 シルバー (初級・中級・上級) (川津・番場・川田)	13:15~14:00 アクアピクス (結城)	13:30~14:15 骨盤体操 (大矢)	12:45~13:15 NEW fight (TOCHI)	13:30~14:30 KIDS スイミングスクール 幼児 小学生 中学生 (~7級)	12:30~13:15 ヨガ (中道)	13:30~14:30 KIDS スイミングスクール 幼児 小学生 中学生 (~7級)	13:30~14:30 日曜 水泳教室 (川田・小杉)	13:30~14:15 NEW fight (KOH)	
14:30~15:30 水中運動 (綿貫)	14:30~15:30 中級・上級 (新井・番場)	16:00~17:00 KIDS スイミングスクール 幼児 小学生 (~13級)	14:30~15:30 飛込プール	14:30~15:30 中級・上級 (新井・番場)	14:30~15:30 ヨガ (若林)	14:30~15:30 初級・中級 (新井・川田)	14:30~15:30 水中運動 (綿貫)	14:30~15:15 水中運動 (綿貫)	14:30~14:50 バランスボール (栃倉)	14:30~15:30 太極拳 (相波)	14:30~14:50 NEW fight (TOCHI)	14:30~15:30 スイミングスクール 幼児 小学生 (~7級)	13:00~13:45 NEW KIDS プールサイド マット & トランポリン 幼児~小2 (荒木)	14:00~14:45 NEW fight (荒木)	14:00~15:00 NEW サブプール シンクロ (新井)	14:30~15:15 NEW fight (TOCHI)	
16:00~17:00 KIDS スイミングスクール 幼児 小学生 (~13級)	17:00~18:00 スイミングスクール 小学生 (~7級)	18:00~19:00 小学生 中学生 (~ゴールド)	16:00~17:00 KIDS スイミングスクール 幼児 小学生 (~13級)	16:00~17:00 KIDS スイミングスクール 幼児 小学生 (~13級)	16:00~17:00 KIDS スイミングスクール 幼児 小学生 (~13級)	16:00~17:00 KIDS スイミングスクール 幼児 小学生 (~13級)	16:00~17:00 KIDS スイミングスクール 幼児 小学生 (~13級)	16:00~17:00 KIDS スイミングスクール 幼児 小学生 (~13級)	16:00~17:00 KIDS スイミングスクール 幼児 小学生 (~13級)	16:00~17:00 KIDS スイミングスクール 幼児 小学生 (~13級)	16:00~17:00 KIDS スイミングスクール 幼児 小学生 (~13級)	15:00~16:00 飛込プール 飛込み教室 (荒木)	14:30~15:15 NEW fight (Yuki)	15:15~16:00 腰痛改善 ストレッチ (栃倉)	15:30~16:30 KIDS チアリーディング アドバンス (土江・YUKI) ~中学生	16:00~17:00 NEW fight (TOCHI)	
18:45~19:30 HIPHOP ベーシック (KUNTA)	19:00~19:45 *ピラティス (佐藤)	19:15~20:15 初級・中級 (中村・折田)	18:45~19:30 HIPHOP ベーシック (KUNTA)	18:45~19:30 ZUMBA FITNESS (綿貫)	18:45~19:30 ZUMBA FITNESS (綿貫)	18:45~19:30 ZUMBA FITNESS (綿貫)	18:45~19:30 ZUMBA FITNESS (綿貫)	18:45~19:30 ZUMBA FITNESS (綿貫)	18:45~19:30 ZUMBA FITNESS (綿貫)	18:45~19:30 ZUMBA FITNESS (綿貫)	18:45~19:30 ZUMBA FITNESS (綿貫)	17:00~17:45 KIDS チアリーディング ビギナー (土江・YUKI) 幼稚園~	14:30~15:15 NEW fight (TOCHI)	15:15~16:00 腰痛改善 ストレッチ (栃倉)	16:15~17:00 NEW fight (TOCHI)	17:00~18:00 スイミングスクール 小学生 (~7級)	16:30~17:30 スイミングスクール 幼児 小学生 中学生 (~ゴールド)
19:30~20:30 メインプール	19:00~19:45 *ピラティス (佐藤)	19:45~20:30 走るための 「ラントレ」 (高橋)	19:30~20:30 メインプール	19:15~20:15 中級・上級 (川島・折田)	19:45~20:30 fight (TOCHI)	19:15~20:15 初級・中級 (川田・折田)	19:15~20:15 初級・中級 (川田・折田)	19:15~20:15 初級・中級 (川田・折田)	19:15~20:15 初級・中級 (川田・折田)	19:15~20:15 初級・中級 (川田・折田)	19:15~20:15 初級・中級 (川田・折田)	17:30~18:30 KIDS メインプール	17:30~18:30 メインプール	15:15~16:00 腰痛改善 ストレッチ (栃倉)	16:15~17:00 NEW fight (TOCHI)	18:00~19:00 スイミングスクール 小学生 (~7級)	17:30~18:30 スイミングスクール 幼児 小学生 中学生 (~ゴールド)
21:00 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	21:00 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	21:00 閉館	21:00 閉館	21:00 閉館	21:00 閉館

※ピラティスの受付はトレーニングルームで行います。

※リフレッシュヨガの受付はトレーニングルームにて行います。

プールは水泳教室開館中・スイミングスクール開館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

初めての方でもやさしい教室です。

どなたでも1回210円で受けられる教室です。

※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。

# 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！

燃焼系プログラム	ベーシック、ミドルエアロ (45分)	これからエアロビクスを始める方や、動きを正しく身につけたい方におすすめです。ミドルエアロはベーシックエアロに慣れ、さらに強度の高い動きを求める方へのステップアップクラスです。	
	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。	
	走るための「ラントレ」 (45分)	心肺機能を強化したり、ランニングをスムーズにしたりと、とにかく、走ることに特化したクラスです。目標のレースがある方やこれから走ってみたいなと思う方におすすめです。	
	STEPベーシック (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。	
コンティショニング系	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>	
	ポティメンテナス (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。	
	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できます。	
YOGA	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。	
	リフレッシュヨガ、ヨガ (45分/60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。	
	やさしいヨガ (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。	
ZUMBA	シャンティヨガ (60分)	南波オリジナルヨガ！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しましょう。	
	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。	
ZUMBA FITNESS	ZUMBA (45分)	ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。楽しく元気に踊りましょう！	
	バランスボール (20分)	バランスボールに乗り様々なポーズをとることで、身体の歪みを改善します。最初は難しく感じますが、徐々にボールと仲良くなれます！	
PILATES	ストレッチボール (20分)	ストレッチボールを使い、セルフマッサージやポーシングを行い、筋肉をほぐし正しい姿勢へと改善します。	
	GROUP FIGHT (45分/60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！！	
MOSSAM	GROUP POWER (30分/45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。	
	ハウススタイル (45分)	ハウスミュージックを使用した、ダンス系プログラム！今の流行りはダンス系プログラムです！できないは気にしないことが大事！とにかく、楽しくが一番です。脂肪燃焼、心肺機能向上が期待できます！	
おすすめプログラム！	太極拳 (60分)	中国古来の心身の鍛錬を目的とした武道で、ゆっくりとした動作や呼吸法により、全身を強化していきます。	

## POOL

泳法系	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。	
アクアフィットネス	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。 <b>泳ぐ系人気NO.1</b>	
	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。	
	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。	
飛び込み	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>	
	水中健康教室 (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。	
キッズ教室	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。	
	シンクロ (60分)	対象：幼児・小学生 シンクロナイズド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(スーパーキッズ) (60分)	スーパーキッズ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  
<http://www.nagaoka-swim.com/>

