ダイエープロピスフェニックスプール_タイムスケジュール 2026.9月～12月

※スタジオは、定員25名にて行います。人数が多い教室は多目的会議室にて行います。 教室参加には、事前申し込みが必要となります。

※各教室安全管理の為、遅れての教室参加はお断りさせていただきます。

月曜日

水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ教室
10:00 開館		
		10:30～11:15 Balletone（金内）
	11:00～11:45 水中ウォーク（結城）	
		11:30～12:15 ヨガ（金内）
12:15～13:00 初心者・初級（飯塚・安藤）		
		12:30～13:15 STEPベーシック（土江） ※定員18名
飛込プール 13:45～14:30 初級・中級・上級（安藤・番場・久保田武）	13:30～14:15 アクアビクス（鈴木）	
飛込プール 14:45～15:30 バタフライ初級・中級（安藤・五井）	14:30～15:15 水中運動（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）		
メインプール 19:00～20:30 選手（鈴木）	19:30～20:15 初級・中級（池田・久保田）	19:00～19:45 ピラティス（佐藤）
21:00 閉館		

火曜日

水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ教室
10:00 開館		
		10:30～11:15 エアロビクス（池嶋）
11:15～12:00 初級・中級・上級（野口・野沢あ・安藤）		
		11:30～12:15 骨盤体操（池嶋）
飛込プール 12:45～13:30 中級・上級（安藤・井比）		
		12:30～13:15 ピラティス（佐藤）
飛込プール 13:45～14:30 平泳ぎ初級・中級（番場・井比）	13:30～14:15 アクアビクス（綿貫）	13:30～14:15 ナニアロハ（佐藤）
		14:30～15:15 ヨガ初級（若林）
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 17:00～17:45 JOYDANCE幼児・小学生（HAYATO）
		KIDS 18:00～18:45 JOYDANCE小学生（HAYATO）
メインプール 19:00～20:30 選手育成選手（神賀・鈴木）	19:30～20:15 中級・上級（小川・久保田武）	19:00～19:45 fight（TOMO）
21:00 閉館		

木曜日

水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ教室
10:00 開館		
11:15～12:00 初心者・初級・中級・上級（飯塚・野口・沢井・安藤）		10:30～11:15 ストレッチ（YUKI）
		11:30～12:15 エアロビクス（YUKI）
12:15～13:00 初級・中級（安藤・番場）		12:30～13:15 筋力アップトレーニング（山本）
飛込プール 13:15～14:00 バタフライ初級・中級（番場・神賀）	13:30～14:15 アクアビクス（HAYATO）	13:30～14:15 プロップスピラティス（土江） ※定員18名
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 16:30～17:30 プログラミング（小中学生）	
	KIDS 17:45～18:45 プログラミング（小中学生）	
メインプール 19:00～20:30 選手育成選手（神賀・鈴木）	19:30～20:15 初級・中級（久保田・小川）	19:00～19:45 Balletone（金内）
21:00 閉館		

金曜日

水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ教室
10:00 開館		
飛込プール 10:30～11:15 マスターズ（五井）		10:30～11:15 ラテンエアロ（土江）
	11:00～11:45 水中ウォーク（結城）	
		11:30～12:15 ヨガ（emi）
12:15～13:00 初心者・初級（飯塚・番場）		12:30～13:15 姿勢改善ストレッチ（TOMO）
飛込プール 13:45～14:30 初級・中級・上級（新井・安藤・番場）	13:30～14:15 アクアビクス（鈴木）	
飛込プール 14:45～15:30 平泳ぎ初級・中級（野沢あ・安藤）	14:30～15:15 水中運動（飯塚）	
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 17:00～17:45 イングリッシュJ1（小1・小2）	KIDS 17:00～17:45 チアピギナー幼児・小学生（土江・YUKI・笹岡）
	KIDS 18:15～19:00 イングリッシュJ2（小3・小4）	
メインプール 19:00～20:30 選手（鈴木）	19:30～20:15 マスターズ（神賀）	19:00～19:45 ヨガ（田中）
21:00 閉館		

土曜日

水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ教室
9:00 開館		
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 プールサイド 13:00～13:45 マット幼児～小2（笹岡）	
	プールサイド 14:00～14:45 マット小3～（笹岡）	
	KIDS 10:30～11:15 イングリッシュKids（幼児）	10:30～11:15 骨盤体操（金内）
	KIDS 11:30～12:15 イングリッシュJ1（小1・小2）	11:30～12:15 Balletone（金内）
	KIDS 12:30～13:15 イングリッシュJ1（小1・小2）	12:30～13:15 ヨガ（南波）
KIDS スイミングスクール 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）		13:30～14:15 fight（TOMO）
	KIDS 14:30～15:15 イングリッシュJ2（小3・小4）	14:30～15:15 フィットネスダンス（HAYATO）
	KIDS 15:30～16:15 イングリッシュJ3（小5・小6）	KIDS 15:30～16:30 チアアドバンス（土江）～中学生
	KIDS メインプール 17:00～18:30 選手育成選手（神賀・鈴木）	KIDS 17:30～18:30 プログラミング（小中学生）
18:45～19:30 初級・中級（小川・鈴木）	飛込プール 18:45～19:30 マスターズ（神賀）	
21:00 閉館		

日曜日

水泳教室	スタジオ教室
9:00 開館	
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～10級） / 11:15～12:15 幼児小学生（カメ～ゴールド）	10:30～11:15 ピラティス（TOMO）
	11:30～12:15 ヨガ（田中）
	12:30～13:15 エアロビクス（笹岡）
KIDS 13:30～14:30 日曜水泳教室（新井・神賀）	
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）

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。
	フィットネスダンス	（４５分）	アップテンポのJ-POPに合わせて全身を使ったエクササイズを行います。 楽しい音楽とリズミカルな動きで気分も体もスッキリ！
MOSSAプログラム	GROUP fight	（４５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。
コンディショニング系	姿勢改善ストレッチ	（４５分）	筋肉を伸ばしたり、ほぐしたりしながら硬くなった筋肉を和らげ、 動きやすい身体作りを目的とした教室です。
	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。
	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。
	プロップスピラティス	（４５分）	ピラティスの基本的な動きをベースに、道具（プロップス）を活用してエクササイズを行うプログラムです。プロップスを取り入れることで、身体へのサポートを強化しながら、筋力や柔軟性を向上させることができます。
	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。
	Balletone Something for every BODY!	（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。
	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。

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
〒940-0826　新潟県長岡市長倉町1338番地

HP　Face book　Insta gram　DP_PHOENIXPOOL　LINE　大人➤　キッズ➤

POOL

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。

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。

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。
	JOYDANCE （幼児～小学２年生） （小学３年生以上）	（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。 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DANCEを行うクラスです。
	チア （ビギナー） （アドバンス）	（４５分） （６０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。 ダンスを通して、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♪
	マット （幼児～小学３年生） （小学３年生以上）	（４５分）	マット運動で運動能力UP！！！
	スイミング （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。
	イングリッシュ	（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。
	プログラミング	（６０分）	対象：小学生～中学生 大人気のマインクラフトを使ってプログラミング学習をしていくコースです。　オリジナルキャラクター・マイクラキングと楽しくプログラミングを学んでいきましょう！