

平成29年4月～

スタジオ・プール タイムスケジュール

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
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	プール
10:00	10:00から		10:00から		10:00から		10:00から		10:00から	10:00から
10:15~10:45 ストレッチ(水泳) 金子				10:30~11:00 ストレッチ taichi		10:15~11:15 ZUMBA GOLD		10:30~11:30 ボディケア		
11:00	11:00~11:45 パーフェクトSWIM 金子	10:30~11:30 SLOW-FROW YOGA EIKO	11:00~11:45 水中運動 柴田			大塚	11:15~12:00 AQA(アクアピクス) 辻田	深浦		
11:00~12:10 シェイプアップ エアロ 宮脇										
12:00										
13:00						13:00~13:45 泳法指導 小川			13:00~14:00 1・2・3コース ご利用可能 14:00まで	フリー スイミング
14:00		13:30~14:45 ハタヨガ SAORI		14:00~15:00 シニアヨガ shiho				14:00~15:00 GENEXの癒 ダンススクール taichi	14:00~18:00 子供スクール	
15:00										
16:00			16:00まで			16:00まで	16:00~19:00	15:30~16:30 GENEX ダンススクール taichi		
16:20~16:50 体育教室(低学年) 坂本	16:30まで		16:00~19:00			16:30まで	16:30~19:30			
17:00	16:30~19:30 子供スクール		子供スクール	17:00~18:00 ZUMBA KIDS 大塚		子供スクール		16:45~17:45 KIDS ダンススクール taichi		17:45まで
17:15~18:00 体育教室(高学年) 坂本										
18:00		18:00~18:45 バレエ教室 taichi							利用不可 18:00から	…スタジオ初心者の方 でもお気軽にご参加 頂けるクラスです。
19:00			利用不可				19:00~20:30	18:45~19:30 ステップ&エクササイズ 西村		
19:30~20:15 バレエ taichi	利用不可		19:00~20:30			19:15~20:00 ベーシックステップ 深浦	2コースのみ ご利用可能			…小学生からのキッズ クラスです。
20:00	19:30から		2コースのみ ご利用可能	19:30~20:15 サーキットエアロ 大塚		20:15~21:15 ハタヨガフロー shiho		19:45~20:45 ヨガ 榎崎		
21:00	20:30~21:15 水中運動 小川	20:30~21:30 エアロ ショートピラティス	20:30~21:15 AQA(アクアピクス) 辻田	20:30~21:15 ZUMBA 大塚			20:30~21:15 水泳教室 岩崎			…スタジオ/ストレッチ クラスは、会員種別 に関わらず、どなた でも参加できます！
22:00		21:35~21:55 ストレッチ 深浦								…レッスン詳細につき ましては裏面をご覧 下さい。
	22:45まで		22:45まで				22:45まで		22:45まで	

スタジオレッスン				
レッスン名 (インストラクター)	曜日	時間 (分)	消費 カロリー	内 容
ストレッチ (水泳) (金子)	火曜	20	40	パーフェクトSWIMを行うにあたり、ウォーミングアップとしてストレッチを行っていきます。怪我なく泳ぐためにしっかりと体をほぐしていきましょう。
ストレッチ (ⓧ 深浦 ⓧ taichi)	水曜 木曜	20	40	どなたでもご参加できるレッスンです。運動前のウォーミングアップ、運動後の疲労回復にご利用下さい。
SLOW-FROW YOGA (EIKO)	水曜	60	150	初めての方でも楽しめる、ゆっくり (SLOW) と流れる (FROW) 動きのスローフローヨガ。ご自身のペースに合わせて動いていきます。
ハタヨガ (SAORI)	水曜	75	180	「ハタ」は太陽と月/陽と陰が一つに結ばれたものという意味、その二つのエネルギーのバランスをアサナ (ポーズ) やプラーナーヤマ (呼吸) を中心に行い調和させるヨガです。
シニアヨガ (shiho)	木曜	60	180	心も体も痛みのない生活へ。腰が痛い、膝が痛いとお悩みの方、シニアヨガの効能は計り知れません。日常生活が快適になるヨガ。年齢に関係なく参加できるクラスです。
ハタヨガフロー (shiho)	金曜	60	210	先人達が現代に遺してくれた知的遺産でもあるヨガの効能を体感してみませんか？正しい気付きをもって身体を動かすヨガクラスです。アサナに執着せず、ヨガの効能を体感しましょう。
ヨガ (檜崎)	土曜	60	180	週末のヨガレッスンです。60分の中で様々なポーズをとっていきます。特に冷え性の方にオススメ。自分の身体とゆっくり向き合ってみませんか？
ボディケア (深浦)	土曜	60	180	体を捻ったり、締めたり、伸ばしたりと体の末端からケアしていきます。ゆっくりリラックスして心と体のバランスを整えましょう。
エアロ&ショールラティス (深浦)	水曜	60	210	音楽に合わせて全身を動かして持久力を高め、その後のピラティスで体幹を強化して歪みやねじれの無い体を作っていきます。ピラティス独自の呼吸法で体の奥にある筋肉を鍛えます。
シェイプアップエアロ (宮脇)	火曜	70	350	中級レベルにはちょっと自信が持てない方、このレッスンを活用してスムーズに中級レベルにステップアップ！
フリースタイル ～HIP HOP・ハウス～ (YOU)	火曜	60	330	HIP HOPやハウスといったニュースタイルのジャンルでリズムに乗りながら楽しくダンスしましょう。基本的なリズムトレーニングで初級ステップを中心に簡単な振りを使っていきます。
バレエ (taichi)	火曜	45	200	バレエの基礎を重点的に行っていきます。姿勢をよくしたい方、柔軟性を高めたい方、バレエの動きを楽しみたい方にオススメです。体のアライメントを綺麗にしましょう。
サーキットエアロ (大塚)	木曜	45	270	エアロビクスの動きを中心に大筋群のトレーニングを取り入れ楽しくシェイプアップを目指します。
ZUMBA (大塚)	木曜	45	270	ZUMBAエクササイズは、心肺機能を向上させるとともに多くのカロリーを消費するので脂肪を燃焼させる効果が期待できます。
ZUMBA GOLD (大塚)	木曜	45	270	世界の音楽のリズムに合わせて簡単に行えるZUMBAフィットネスです。口頭でのキューイングがありますので年齢・経験に関係なくどなたでも参加頂けます。
ベーシックステップ (深浦)	金曜	60	250	リズムに合わせてレッツ・ステップ！簡単な内容で進めていきます。初めての方にもオススメです。
ステップ&エクササイズ (西村)	土曜	45	200	台の高さを調節してご自身の体力に合わせて行う事ができ、足腰を強くしていきます。初めての方でも気軽に楽しめ、消費カロリーもたくさんのステップクラスです。

プールレッスン				
レッスン名 (インストラクター)	曜日	時間 (分)	消費 カロリー	内 容
パーフェクトSWIM (金子)	火曜	45	180	水泳大会出場を目的とし、練習内容の提案や目標タイムへのサポートをします。
水中運動 (ⓧ 小川 ⓧ 柴田)	火曜 水曜	45	120	水中での抵抗 (負荷) を利用し、筋力・筋持久力を向上させながら、体幹支持群と深層筋を強化します。高齢者の方には、転倒予防、又は障害防止にもつながります。
AQA (アクアビクス) (ⓧ 辻田 ⓧ 辻田)	水曜 金曜	45	220	音楽に合わせて体を動かしていきます。繰り返し動く運動で、体力向上・脂肪燃焼を目的とします。
泳法指導 (小川)	木曜 土曜	45	220	4泳法を無理なく、楽しく見につけましょう！
水泳教室 (岩崎)	金曜	45	200	綺麗に泳ぎたい、長く泳ぎたいなど個人個人に合わせてレッスンをを行います。

■水中運動の効果

- プール (水中) で行うエクササイズは、以下の水の特性を利用する事でより高い運動効果を得る事ができます。
 - 膝に痛みがある方も大丈夫！**浮力**の力で水の中では体重が半分の重さになる為、膝への負担が軽減されます。
 - 心臓が弱い…。高血圧で…。プールの中で、**水圧**を受けることで、血液の循環が良くなります！心肺機能の向上も！
 - トレーニングは好きじゃない。でも引締めたい。水の**抵抗**で効率の良いトレーニングも可能です！筋力アップにも！
 - 冬は寒い。プールは冷たいイメージが…。GENEXのプールは常に30℃前後の**水温**に！冬でも気楽に楽しめます！

■スタジオの良さ

- ヨガやボディケアといった**リラクゼーションのレッスン**で普段は使わない体の奥の筋肉までしっかりと鍛えていきましょう！
- レッスン終わりにはリラックスした状態に(*^_^*)
- エアロビクスやZUMBA、ダンスでたくさんの汗を流しましょう！激しいレッスン程、よりたくさんの消費カロリーに期待できます！



レッスン開始時間・プール利用時のマナーなどはお守り下さい！！
(状況により参加をお断りさせて頂く場合がございます)



スタジオレッスン				
レッスン名 (インストラクター)	曜日	時間 (分)	対象	内 容
体育教室 (坂本)	火曜	30~45	小学生～	基礎の運動・柔軟で体を柔らかくし、運動神経を高めていきます。あまり運動が得意でない子も運動が得意でやりたい子も大歓迎です！
バレエ教室 (taichi)	水曜	45	小学生～	バレエの基礎を重点的に行っていきます。姿勢改善・柔軟性の向上・体の使い方を習いたい方にオススメです！
ZUMBA KIDS (大塚)	木曜	60	小学生～	ZUMBA MUSICを子ども向けにデザインしたプログラムで、体を大きく動かすエネルギッシュなダンスです。ダンスの練習だけではなく動きや遊びを行って自己表現を育てていきます。
ダンススクール (taichi)	土曜	60	小学生～ 園児要相談	ダンスを存分に楽しみたい方、初めての方でも大歓迎です！子どもの頃からリズム感を鍛えて元気よく踊っていきましょう。