

スポック富士見 2018年10月～ スタジオ・プールタイムスケジュール

8月10日作成

月	火			水			木			金			土			日		
	アリーナ	マルチ	プール	アリーナ	マルチ	プール	アリーナ	マルチ	プール	アリーナ	マルチ	プール	アリーナ	マルチ	プール	アリーナ	マルチ	プール
9:00																		
9:30		9:30～10:15 初級エアロ 東			9:30～10:30 ZUMBA 桑名			9:30～10:30 モーニングヨガ 高田		9:30～10:00 ストレッチボール スタッフ(定員24名)		9:30～10:30 体操ホップ 幼児		9:30～10:30 スイミングスクール キンダー				9:30～10:30 スイミングスクール キンダー
10:00		10:00～10:45 スイミングスクール ベビー		10:00～10:45 スイミングスクール 親子		10:00～10:45 スイミングスクール ベビー		10:00～10:45 スイミングスクール ベビー		10:15～10:45 陸モビ スタッフ		10:30～11:30 スイミングスクール 学童低		10:30～11:30 スイミングスクール ジュニア		10:30～11:30 バレト 山田		10:30～11:30 スイミングスクール キッズ・ジュニア
10:30		10:30～11:00 陸モビ スタッフ		10:45～11:45 ベリーダンス Yoshie		10:45～11:00 ボディランブテック		11:00～11:45 ウォーキング 森田		11:00～11:30 ボディランブ30 スタッフ(定員30名)		11:30～12:30 体操ステップ 学童高		11:45～12:45 スイミングスクール ジュニア				
11:00		11:15～12:00 シェイプアップヨガ 高田		11:00～11:45 水中運動 鈴木		11:00～11:45 ウォーキング 中島		11:45～12:45 腰痛ストレッチ 大坪		11:45～12:45 モビランウォーキング 宮崎		12:00～12:30 体操ジャンプ 学童高		12:00～12:45 バレエエクササイズ 吉本		12:00～12:45 ポディランブ60 スタッフ(定員30名)		12:00～13:00 4泳法初中上級 飯尾・宮崎
11:30		12:00～12:45 ファンポイント(選替わり) フラダンス 大坪		12:00～12:45 初級ステップ 東(定員30名)		12:00～12:45 アクアビクス 中島		13:00～13:30 はじめてエアロ 栗		12:00～12:30 モビランウォーキング 宮崎		13:00～13:45 ポディランブ45 スタッフ(定員30名)		13:00～14:00 スイミングスクール ベビー・親子		13:00～14:00 ポディアタック60 スタッフ		13:00～14:00 4泳法初中上級 菅原
12:00		12:15～13:15 フラダンス 大坪		13:00～13:30 はじめてエアロ 栗		13:00～14:00 ハレエクスサイズ 吉本		13:45～14:45 整えるヨガ 岩井		13:45～14:45 コンテントメント 宰務		14:00～15:00 ジュニアダンス キンダー		14:00～15:00 スイミングスクール キンダー		15:00～16:00 スイミングスクール キッズ・ジュニア		15:00～16:00 スイミングスクール キッズ・ジュニア
12:30		13:30～14:00 ポディランブ30 バーチャル		13:45～14:45 整えるヨガ 岩井		15:20～16:20 スイミングスクール キンダー		15:20～16:20 スイミングスクール キンダー		15:20～16:20 スイミングスクール キンダー		16:00～17:00 機能改善 柴田		16:00～17:00 スイミングスクール キッズ・ジュニア		17:15～17:45 ポディランブ30 バーチャル		17:15～18:15 ポディランブ60 スタッフ
13:00		15:20～16:20 体操ホップ 幼児		15:20～16:20 スイミングスクール キンダー		15:20～16:20 スイミングスクール キンダー		16:20～17:20 キッズ ジュニア		16:20～17:20 キッズ ジュニア		17:20～18:20 スイミングスクール ジュニア		17:20～18:20 スイミングスクール ジュニア		18:00～18:30 ポディランブ30 バーチャル		18:30～19:30 ポディランブ60 スタッフ
13:30		16:20～17:20 体操ステップ 学童低		16:20～17:20 スイミングスクール キッズ		16:20～17:20 スイミングスクール キッズ		17:20～18:20 スイミングスクール ジュニア		17:20～18:20 スイミングスクール ジュニア		18:20～19:30 スイミングスクール 育成・選手		18:20～19:30 スイミングスクール 育成・選手		18:45～19:15 ポディランブ30 バーチャル		18:45～19:30 ポディランブ60 スタッフ
14:00		17:20～18:20 体操ジャンプ 学童高		17:20～18:20 スイミングスクール ジュニア		17:20～18:20 スイミングスクール ジュニア		18:30～19:15 バレティス 山田		18:30～19:30 脂肪燃焼ヨガ 岩井		19:30～20:00 アクアウォーキング 山内		19:30～20:00 アクアウォーキング 山内		19:45～20:30 ポディランブ30 バーチャル		19:45～20:30 ポディランブ60 スタッフ
14:30		17:45～18:30 ポルドブラ 小林(定員20名)		18:30～19:15 バレティス 山田		18:45～19:00 ボディランブテック		19:30～19:45 ポディアタックテック		19:45～20:00 ポディランブ30 バーチャル		19:45～20:30 ポディランブ30 バーチャル		19:45～20:30 ポディランブ30 バーチャル		19:45～20:30 ポディランブ30 バーチャル		19:45～20:30 ポディランブ60 スタッフ
15:00		18:20～19:30 スイミングスクール 育成・選手		19:30～19:45 ポディアタックテック		19:30～20:30 マスターズ 渋谷		20:00～20:30 ポディアタック30 スタッフ		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ60 スタッフ
15:30		18:45～19:30 初級エアロ 小林		19:30～19:45 ポディアタックテック		19:30～20:30 マスターズ 渋谷		20:00～20:30 ポディアタック30 スタッフ		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ60 スタッフ
16:00		19:45～20:30 初級エアロ 小林(定員30名)		19:30～19:45 ポディアタックテック		19:30～20:30 マスターズ 渋谷		20:00～20:30 ポディアタック30 スタッフ		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ60 スタッフ
16:30				19:30～19:45 ポディアタックテック		19:30～20:30 マスターズ 渋谷		20:00～20:30 ポディアタック30 スタッフ		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ60 スタッフ
17:00				19:30～19:45 ポディアタックテック		19:30～20:30 マスターズ 渋谷		20:00～20:30 ポディアタック30 スタッフ		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ60 スタッフ
17:30				19:30～19:45 ポディアタックテック		19:30～20:30 マスターズ 渋谷		20:00～20:30 ポディアタック30 スタッフ		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ60 スタッフ
18:00				19:30～19:45 ポディアタックテック		19:30～20:30 マスターズ 渋谷		20:00～20:30 ポディアタック30 スタッフ		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ60 スタッフ
18:30				19:30～19:45 ポディアタックテック		19:30～20:30 マスターズ 渋谷		20:00～20:30 ポディアタック30 スタッフ		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ60 スタッフ
19:00				19:30～19:45 ポディアタックテック		19:30～20:30 マスターズ 渋谷		20:00～20:30 ポディアタック30 スタッフ		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ60 スタッフ
19:30				19:30～19:45 ポディアタックテック		19:30～20:30 マスターズ 渋谷		20:00～20:30 ポディアタック30 スタッフ		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ60 スタッフ
20:00				19:30～19:45 ポディアタックテック		19:30～20:30 マスターズ 渋谷		20:00～20:30 ポディアタック30 スタッフ		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ60 スタッフ
20:30				19:30～19:45 ポディアタックテック		19:30～20:30 マスターズ 渋谷		20:00～20:30 ポディアタック30 スタッフ		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ60 スタッフ
21:00				19:30～19:45 ポディアタックテック		19:30～20:30 マスターズ 渋谷		20:00～20:30 ポディアタック30 スタッフ		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ30 バーチャル		20:00～20:30 ポディランブ60 スタッフ

休館日

レッスン内容案内

スタジオプログラム			
エアロ・ステップ			
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
☆	☆	はじめてエアロ	音楽に慣れることから行います。音楽に慣れてきたら、エアロピクスの基本ステップを習得していきます。
★	★	初級エアロ	エアロピクスの基本的なステップを組み合わせて動いていくクラスです。
★★	★	初級ステップ	ステップ台を使い、昇降運動を行う中で、簡単なステップを組み合わせていくクラスです。
ダンス			
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★	★	フラダンス	ハワイで生まれた伝統的な民族舞踊。優雅な手の動きで人の心・気持ちを伝えて自然の美しさなどを表現していきます。
★	★~★★	ベリーダンス	女性らしいしなやかな動きと体をパーツごとに動かしていくのが特徴のダンスです。ウエストのくびれが期待できます。
★~★★	★~★★	ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダイナミックでエキサイティングなダンスフィットネスエクササイズです。
リラックス・バランス・コンディショニング・コア			
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★	★	モーニングヨガ	ヨガの基本ポーズを中心に、リズムもゆっくり、強度もゆっくり（軽く）としたクラスで、ヨガ入門としてオススメです。
★	★	整えるヨガ	呼吸に合わせてゆっくりと動き、身体と心のバランスを整えていきます。
★★	★	脂肪燃焼ヨガ	お腹周りや下半身の筋力をアップさせ、脂肪燃焼効果の高い体を目指します。
★★	★	シェイプアップヨガ	呼吸を意識しつつ全身トレーニング。柔軟性のみならず、筋バランスを整え、さらにはシェイプアップ効果も抜群です。
★	★	腰痛ストレッチ	腰痛の原因になりうる筋肉にアプローチして、腰痛を予防していくストレッチクラスです。
★	★	機能改善	「関節をイメージするがままに動かせるか」ということをテーマに、痛みがなく自由に動かせる状態を作り出していくことを目的にしたクラスです。
★	★	ストレッチボール	ボールを使い、筋肉や関節をほぐし本来ある姿勢に整えていきます。
★	★	コンテンツメント	様々な関節動作、7つの感覚を使って多彩なムーブメントを楽しみながら行います。日常生活がみるみる快適になります。
★~	★	バレトン	バレエ・ヨガ・フィットネス、それぞれの要素を含んだ一連の動作を流れるようにつなぎあわせて行う運動です。
★~	★	バレティス	クラシックバレエの要素とピラティスの要素を組み合わせバレエダンサーのようなしなやかな身体を作っていくエクササイズです。
★	★	バレエエクササイズ	クラシックバレエの動きを基本にしたクラスです。バレリーナのように綺麗な姿勢と綺麗なラインが期待できます。
★	★	ウェーブリング	心地よい「ゆらぎ・しなり」を体感していただき、しなやかなポティアーチ作りのためのプログラムです。
★	★	ボルドブラ	音楽に合わせてながら立位で行うピラティス。肩甲骨を多方向に動かしながら体幹を美しく整えるコンディショニングクラスです。
★	★	陸モビ	専用のバンドを使用して、ストレッチ・体幹強化エクササイズを行います。
レズミルス			
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★	★	各種テック	初心者の方にも安心してご参加いただけるようにレッスン内容・動き方等の説明をするクラスです。
★~	★★~	ポティハンフ	バーベルを使い音楽に合わせて筋力トレーニングを行うクラスです。シェイプアップに効果的です。
★★~	★★~	ポティコンバット	エネルギーギッシュな音楽に様々な格闘技のエッセンスを取り入れたエクササイズです。
★★~	★★~	ポティアタック	エアロピクス・スポーツ・ストレッチのエッセンスを取り入れたシンプルでハイインパクトなエクササイズです。
★~	★~	ポティバランス	ヨガ・太極拳・ピラティス等の動きを音楽に合わせて動いていくクラスです。心を癒しながら身体のコアの部分を強化していきます。
★~	★~	バーチャルレズミルス	ポティコンバット・ポティバランス等のプログラムを映像と音楽で楽しんでいただくプログラムです。

プールプログラム			
アクアレッスン			
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★	★	モビバン・ウォーキング	専用のバンドを使用して行う水中運動です。腰痛予防や体力向上、シェイプアップなど様々な効果が期待できます。
★	★	水中運動	水の抵抗や浮力を利用して行うシェイプアッププログラムです。
★	★	ウォーキング	プールが初めての方、少し慣れた方向向けの有酸素系プログラムです。
★~	★~	アクアピクス	音楽に合わせてリズミカルな水中運動を行います。シェイプアップに効果的です。
水泳レッスン			
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★~★★	★~★★	ワンポイント（週替わり）	週単位でワンポイントの技術習得や体力練習をします。クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・ターンなど技術をワンポイントで習得します。
★~★★★★	★~★★★★	4泳法初上級	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基本練習から反復練習、綺麗に長く泳げるように指導いたします。
★★★★	★★★★	マスターズ	水泳が好きな方のための練習会です。大会出場を目指し、スタート・ターンテクニック及び比較的高いレベルの高い練習を行います。

- ・レッスン中は担当インストラクターの指示に従ってください。
- ・安全の為、途中での入退場はご遠慮ください。
- ・ご本人様以外の場所の確保はご遠慮ください。
- ・都合により、担当インストラクター、内容、時間が変更又は休講する場合がございます。館内掲示板をご確認ください。
- ・体調不良等ありましたら、担当インストラクターにお声掛けください。
- ・ベビー・幼児・学童の時間帯も大人フリーコースを設けております。
- ・備品準備数、スタジオの大きさの関係上定員を設けてるクラスがあります。
- ・先着順で対応致しますので、あらかじめご了承ください。

強度・難易度	☆・★	★★	★★★
強度・難易度	初心・初級者向け	慣れてきた方向け	中・上級者向け



大津市富士見市民温水プール
 スポック富士見
 ■住所/滋賀県大津市富士見台54-46
 ■電話番号 077-533-3113
 ■営業時間/9:00~21:00/月曜日・お盆・年末年始