

スポック富士見 2018年11月～ スタジオ・プールタイムスケジュール

10月16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	9:00～13:15 ストレッチ等、 ご利用ください		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)	9:00～11:00 ストレッチ等、 ご利用ください		9:30～10:30 体操ホップ 幼児	9:00～10:45 ストレッチ等、 ご利用ください	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	10:30～11:00 陸モビ 梅田		10:00～10:45 スイミングスクール ベビー	10:45～11:45 ベリーダンス Yoshie	10:00～10:45 スイミングスクール 親子	10:45～11:00 ボディパンプテック	10:15～10:45 陸モビ スタッフ	10:00～10:45 スイミングスクール ベビー	10:30～11:30 体操ステップ 学童低		11:00～11:45 ウォーキング 中島	10:30～11:30 スイミングスクール 親子	10:30～11:30 スイミングスクール キンダー	10:30～11:30 スイミングスクール キンダー	10:30～11:30 スイミングスクール キンダー	10:30～11:30 スイミングスクール キンダー	10:30～11:30 スイミングスクール キンダー	10:30～11:30 スイミングスクール キンダー	10:30～11:30 スイミングスクール キンダー			
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	12:00～12:45 初級ステップ 東(定員30名)	11:00～11:45 ウォーキング 森田	11:00～11:30 ボディパンプ30 山内(定員30名)	11:30～12:00 ボディバランス30 バーチャル(定員12名)	11:00～11:45 ウォーキング 中島	11:30～12:30 体操ジャンプ 学童高		11:30～12:30 体操ジャンプ 学童高	11:00～11:45 ウォーキング 中島	11:30～12:30 スイミングスクール 親子	11:30～12:30 スイミングスクール キンダー	11:30～12:30 スイミングスクール キンダー	11:30～12:30 スイミングスクール キンダー	11:30～12:30 スイミングスクール キンダー	11:00～12:00 バレトン 山田	11:00～12:00 バレトン 山田	11:00～12:00 スイミングスクール キンダー	11:00～12:00 スイミングスクール キンダー	
12:00	12:15～13:15 フラダンス 大坪		12:00～12:45 ファンポイント(週替わり)	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	11:45～12:45 腰痛ストレッチ 大坪	12:15～12:45 SH'BAM30 バーチャル(定員12名)	12:00～13:00 4泳法初中上級 藤谷	12:15～12:45 SH'BAM30 バーチャル(定員12名)		12:00～13:00 4泳法初中上級 藤谷	11:00～13:30 ストレッチ等、 ご利用ください	12:15～12:45 SH'BAM30 バーチャル(定員12名)	12:00～13:00 4泳法初中上級 藤谷	11:45～12:45 バレエエクササイズ 吉本(定員20名)	11:45～12:30 スイミングスクール ベビー・親子	12:15～13:15 ボディパンプ60 山内(定員30名)	12:15～13:15 ボディパンプ60 山内(定員30名)	12:15～13:15 ボディパンプ60 山内(定員30名)	12:00～13:00 4泳法初中上級 飯尾	12:00～13:00 4泳法初中上級 飯尾	
13:00		13:30～14:00 ボディコンバット30 バーチャル(定員12名)		13:00～13:30 はじめてエアロ 東	13:00～14:00 バレエエクササイズ 吉本								12:45～15:15 ストレッチ等、 ご利用ください	13:00～14:00 キッズダンス	13:00～13:45 4泳法初中上級 菅原							
14:00				13:45～14:45 整えるヨガ 岩井					13:45～14:45 コンテンツメント 宰務					14:00～15:00 ジュニアダンス	14:00～15:00 スイミングスクール キンダー							
15:00														15:15～18:15 ストレッチ等、 ご利用ください	15:00～16:00 スイミングスクール キンダー							
15:30	15:20～16:20 体操ホップ 幼児	14:15～17:30 ストレッチ等、 ご利用ください	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	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	15:20～16:20 スイミングスクール キンダー					16:00～17:00 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 キンダー							
16:00	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	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	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	16:20～17:20 スイミングスクール キッズ					16:30～17:00 スイミングスクール キッズ	16:00～17:00 スイミングスクール キッズ							
16:30	17:20～18:20 体操ジャンプ 学童高	17:45～18:30 ポルドブラ 小林(定員18名)	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	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	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	17:20～18:20 スイミングスクール ジュニア					17:15～18:15 バレティス 山田	17:15～18:15 バレティス 山田							
17:00			18:20～19:30 スイミングスクール 育成・選手	18:30～19:15 脂肪燃焼ヨガ 岩井	18:45～19:00 ボディパンプテック	18:30～19:30 ストレッチ等、 ご利用ください	18:30～19:30 整えるヨガ 岩井	18:30～19:30 整えるヨガ 岩井	18:30～19:30 整えるヨガ 岩井					18:30～19:00 ボディコンバット30 バーチャル(定員12名)	18:20～19:30 スイミングスクール 育成・選手	18:30～19:30 ボディコンバット60 住澤	18:30～19:30 ボディコンバット60 住澤	18:30～19:30 ボディコンバット60 住澤	18:30～19:30 ボディコンバット60 住澤	18:30～19:30 ボディコンバット60 住澤	18:30～19:30 ボディコンバット60 住澤	18:30～19:30 ボディコンバット60 住澤
18:00	18:45～19:30 初級エアロ 小林	18:45～20:30 ストレッチ等、 ご利用ください		19:30～20:30 バレティス 山田	19:30～20:30 中上級スイム 飯尾									19:15～19:45 ボディバランス30 バーチャル(定員12名)	18:30～20:30 ストレッチ等、 ご利用ください							
18:30																						
19:00	19:45～20:30 初級ステップ 小林(定員30名)																					
19:30																						
20:00																						
20:30																						
21:00																						

休館日

モビバン・アクアを
お持ちください

モビバン・アクアを
お持ちください

時間変更

時間変更

時間変更

クラス変更

クラス変更

時間変更

時間変更

時間変更

クラス変更

クラス変更

NEW

NEW

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で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でいくクラスです。
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、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しながら行います。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。
★	★	ウェープリング	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。
★~	★★~	ボディパンプ	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。
★★~	★★~	ボディコンバット	エネルギー溢れる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。
★★~	★★~	ボディアタック	エアロピクス・スポーツ・ストレングス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。
★~	★~	ボディバランス	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	ボディコンバット・ボデ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泳法初中上級	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。
★★~★★★★	★★~★★★★	中上級スイム	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。

- ・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	初心・初級者向け	慣れてきた方向け	中・上級者向け


フージャース ウェルネス&スポーツ

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