

# スポック富士見 2019年4月～2019年6月 スタジオ・プールタイムスケジュール

2019年2月28日作成

【温水プール一般利用ご希望の方】

## 9時～20時30分まで自由遊泳コースをご利用いただけます。

・ご利用いただけるレーン数は5～2レーンとなり、時間により異なります。

【ご利用方法】

・券売機にてご利用券をご購入→フロントに提出→お名前、ご連絡先記入→ロッカーキーカードお渡し(キーカードはお帰りの際にご返却ください)

※お子様がお同伴の場合は小学3年生～中学生の方はお子様更衣室をご利用いただけます。

※その他、当施設の利用規約がございます。予めご了承ください。

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																		
10:00																		
10:30																		
11:00																		
11:30																		
12:00																		
12:30																		
13:00																		
13:30																		
14:00																		
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		

休館日

プログラムは3か月ごとに更新いたします。

【4泳法内容】

	初級	中上級	土曜日 初中上級	日曜日 初中上級
1週目	クロール(呼吸練習まで)	クロール、背泳ぎ	クロール基礎(キック、手のかき方)	クロール基礎(キック、身体の使い方、手のかき方)
2週目	クロール中心、背泳ぎ(キックまで)	クロール・背泳ぎ復習、平泳ぎ	クロール基礎(手のかき方、スイム)	クロール基礎(手のかき方)
3週目	クロール、背泳ぎ	クロール・背泳ぎ復習、平泳ぎ、バタフライ	クロール(スイム、応用)	クロール基礎(スイム、応用)
4週目	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ(キックまで)	クロール・背泳ぎ復習、平泳ぎ、バタフライ	クロールスイム、背泳ぎ基礎	クロールスイム、背泳ぎ基礎

※ スイムは手と足のコンビネーション

【プールレッスン休講日】

4月	30日(火)
5月	1日(水)・2日(木)・3日(金)
6月	29日(土)・30日(日)

※ スタジオプログラムは通常通り行います。

# 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。
★	★	初級ラテンエアロ	ラテンダンスの動きを取り入れたエアロピクスです。脂肪燃焼効果の他、体幹部を使った特有のステップが含まれます。
★★	★	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
☆	☆	ハタヨガ	身体と心に向き合い、ストレスによる自律神経の乱れやバランスを整えることを重視します。
★	★	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。
★★	★	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。
★～	★～	バランスボール	バランスボールを使い、平衡感覚を身に付け、ゆがみを整えていくプログラムです。くびれ等のシェイプアップ効果、さらには体質改善にも期待ができます。
★	★	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、しなやかなポテアチ作りのためのプログラムです。
★	★	ポルドブラ	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。
★～	★★～	ボディハンブ	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。
★～	★～	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	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  
 スブック富士見  
 ■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