

スポック富士見 2019年7月～2019年9月 スタジオ・プールタイムスケジュール

2019年6月5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)

※お子様のご同伴の場合は小学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		NEW																		
10:00	中級エアロ東	10:00～10:15 陸モビ	NEW	ベリーダンス	Yoshie	10:15～10:30 陸モビ	NEW	モーニングヨガ	高田	9:30～10:30 ストレッチエリア	NEW	10:00～10:45 スイミングスクール	10:15～11:00 初級ラテンエアロ	10:00～10:45 スイミングスクール	9:30～10:30 幼児	9:00～10:45 ストレッチエリア	9:30～10:30 スイミングスクール	9:30～10:30 スイミングスクール		
10:30	10:30～11:00 はじめてエアロ東	10:30～12:00 ストレッチエリア	ベビー	10:45～11:45 ZUMBA	サチコ	10:45～11:15 ポディコンバット30 バーチャル(定員12名)	11:00～11:45 ウォーキング	10:45～11:00 親子	10:45～11:00 陸モビ	10:40～10:55 機邊	時間変更	10:30～11:30 スイミングスクール	10:30～11:30 キッズ	10:30～11:30 スイミングスクール	10:30～11:30 キッズ	10:30～11:30 スイミングスクール	10:30～11:30 スイミングスクール			
11:00	11:15～12:00 シェアアップヨガ	高田	水中運動	11:15～12:00 鈴木	時間変更	11:55～12:40 SH'BAM45	12:00～12:30 アクアピクス	11:00～11:30 ポディランズ30 山内(定員30名)	11:10～16:05 ストレッチエリア	11:00～11:45 フンポイント(選替わり)	鈴木	11:15～12:00 ウォーキング	11:30～12:30 キッズ	11:15～11:45 はじめてエアロ吉本(定員15名)	11:45～12:30 スイミングスクール	11:45～12:30 スイミングスクール	11:00～12:00 バレトン	11:00～11:30 スイミングスクール		
12:00	12:15～13:15 フラダンス	大坪	12:15～13:00 筋尾	12:00～12:30 初級ステップ	東	12:45～13:30 初級エアロ	時間変更	12:00～12:30 モビバンウォーキング	大坪	11:45～12:45 腰痛ストレッチ	吉本	12:00～12:30 モビバンウォーキング	スタップ	11:50～12:20 ポディランズ30 バーチャル(定員12名)	12:15～13:15 4泳法初中上級	中森	12:00～12:45 バレエエクササイズ	12:15～13:15 山内(定員30名)	12:15～13:15 ポディランズ60	12:15～13:15 4泳法初中上級
13:00	13:00～13:30 ポディランズ30 バーチャル(定員12名)		13:45～14:15 ポディランズ30 バーチャル(定員12名)	13:45～14:45 整えるヨガ	岩井	NEW	12:55～17:50 ストレッチエリア	12:30～13:00 ストレッチポール 山内(定員24名)	13:15～13:45 陸モビ 山内	14:00～15:00 コンテンツメント	幸務	12:35～19:15 ストレッチエリア	15:00～16:00 スイミングスクール	15:00～16:00 スイミングスクール	15:00～16:00 スイミングスクール	15:00～16:00 スイミングスクール	15:00～16:00 スイミングスクール	15:00～16:00 スイミングスクール		
14:00	15:20～16:20 体操ホップ	幼児	16:20～17:20 スイミングスクール	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	18:05～18:35 SH'BAM30	18:05～18:35 SH'BAM30	18:15～19:15 脂防燃焼ヨガ	岩井	18:15～19:15 時間変更	18:20～19:30 スイミングスクール	18:20～19:30 スイミングスクール	18:20～19:30 スイミングスクール	18:20～19:30 スイミングスクール	18:20～19:30 スイミングスクール	18:20～19:30 スイミングスクール		
15:00	16:20～17:20 体操ステップ	学童低	17:20～18:20 スイミングスクール	17:20～18:20 スイミングスクール	学童高	18:45～19:30 ポディランズ30 バーチャル(定員12名)	19:30～20:05 ポディランズ30 バーチャル(定員12名)	18:45～19:30 ポディランズ30 バーチャル(定員12名)	19:00～19:30 ポディランズ30	19:30～19:45 ポディランズ30	19:30～19:45 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30		
16:00	17:20～18:20 体操ジャンプ	学童高	18:45～19:30 スイミングスクール	18:45～19:30 スイミングスクール	ジュニア	19:30～20:30 中上級スイム	飯尾	18:45～19:30 ポディランズ30 バーチャル(定員12名)	19:00～19:30 ポディランズ30	19:30～19:45 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30		
17:00	18:45～19:30 初級エアロ	小林	18:45～20:30 ストレッチエリア	担当変更	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	18:45～19:30 ポディランズ30 バーチャル(定員12名)	19:00～19:30 ポディランズ30	19:30～19:45 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30	19:45～20:15 ポディランズ30		
18:00	19:45～20:30 初級ステップ	小林(定員30名)																		
19:00																				
20:00																				
21:00																				

陸モビ・モビバンウォーキングのクラスは
モビバン・アクアが必要となります。

モビバン・アクアのレンタルを始めます！
1回 100円
お申し込みはフロントまで！
通常価格：3,024円

プールレッスン休講日 9/29(日)

プログラムは3か月ごとに更新いたします。

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、エアロビクスの基本ステップを習得していきます。
★	★	初級エアロ	エアロビ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。
★★	★★	中級エアロ	エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。様々なコンビネーションを組み込んでいきます。
★	★	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ビクスです。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	ハワイの大自然や人との思いやりなど身体で表現して踊ります。ウエストの引き締めや美しい姿勢を手に入れることができます。
★	★~★★	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、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。
★★	★	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。
★	★	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。
★	★	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。
★	★	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。
レスミルズ			
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。
★★~	★★~	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	エアロビクス・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クラス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強化していきます。
★★~	★★~	ボディステップ	ステップ台を使った昇降運動が基本となるエクササイズです。特にヒップや太ももの引き締め効果があります。
★~	★~	バーチャルレスミルズ	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。
★~	★~	アクアビクス	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）	連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。
★★~★★★★	★★~★★★★	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もございます。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



大津市富士市民温水プール
 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