

# スポック富士見 2019年10月～2019年12月 スタジオ・プールタイムスケジュール

2019年9月6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	9:30～10:00 はじめてエアロ東	時間変更		9:30～10:30 入門太極拳 深川	NEW		9:30～10:30 モーニングヨガ 高田	9:00～10:25 ストレッチ エリア		9:30～10:00 ハタヨガ 磯邊	9:00～10:00 ストレッチ エリア		9:30～10:30 体操ホップ 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 キンダー		9:30～10:30 スイミングスクール キンダー	
10:00	10:15～11:00 中級エアロ東	時間変更	10:00～10:45 スイミングスクール ベビー	10:45～11:45 ZUMBA サチコ	NEW	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	10:00～10:45 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	10:15～11:00 初級ラテンエアロ 磯邊	10:15～10:30 かんたんストレッチ エリア	10:00～10:45 スイミングスクール 親子	10:30～11:30 体操ステップ 学童低	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		11:15～12:00 水中運動 鈴木	11:45～11:55 ボディアンプ30 バーチャル(定員12名)		11:00～11:45 ウォーキング 森田	11:00～11:45 ウォーキング 森田	11:00～11:45 ウォーキング 森田	11:00～11:45 ウォーキング 森田	11:15～11:45 バランスボール 山内(定員20名)	11:15～11:45 SH'BAM30 バーチャル(定員12名)	11:15～12:00 ウォーキング 中島	11:30～12:30 体操ジャンプ 学童高	11:15～11:45 はじめてエアロ 吉本(定員15名)	11:15～11:45 スイミングスクール キッズ・ジュニア	11:00～12:00 パレトン 山田	11:00～12:00 パレトン 山田	11:00～12:00 パレトン 山田
12:00	12:15～13:00 Shaka dance 大坪		12:15～13:00 ファンポイント(選替わり) 飯尾	12:00～12:30 初級ステップ 東(定員30名)		12:00～12:30 アクアビクス 中島	12:00～12:30 アクアビクス 中島	12:00～12:30 アクアビクス 中島	12:00～12:30 アクアビクス 中島	12:00～12:30 モビバンウォーキング スタッフ	12:00～12:30 モビバンウォーキング スタッフ	12:15～13:15 4泳法初中上級 中森	12:15～13:15 4泳法初中上級 中森	12:15～13:15 4泳法初中上級 中森	12:15～13:15 4泳法初中上級 中森	12:15～13:15 4泳法初中上級 中森	12:15～13:15 4泳法初中上級 中森	12:15～13:15 4泳法初中上級 中森
13:00	13:15～13:45 ボディアンプ30 佐藤(定員30名)		13:15～14:15 幼稚園指導 (第1・3週)	13:45～14:45 整えるヨガ 岩井		13:15～14:15 幼稚園指導 (第1・3週)	13:15～14:15 幼稚園指導 (第1・3週)	13:15～14:15 幼稚園指導 (第1・3週)	13:15～14:15 幼稚園指導 (第1・3週)	12:45～13:15 ストレッチボール 山内(定員24名)	12:45～13:15 ストレッチボール 山内(定員24名)	13:00～13:45 4泳法初中上級 飯尾	13:00～13:45 4泳法初中上級 飯尾	13:00～13:45 4泳法初中上級 飯尾	13:00～13:45 4泳法初中上級 飯尾	13:00～13:45 4泳法初中上級 飯尾	13:00～13:45 4泳法初中上級 飯尾	13:00～13:45 4泳法初中上級 飯尾
14:00	13:45～14:15 ボディコンバット30 バーチャル(定員12名)									13:45～14:45 コンテンツメント 宰務	13:45～14:45 コンテンツメント 宰務		14:00～15:00 スイミングスクール キンダー	14:00～15:00 スイミングスクール キンダー	14:00～15:00 スイミングスクール キンダー	14:00～15:00 スイミングスクール キンダー	14:00～15:00 スイミングスクール キンダー	14:00～15:00 スイミングスクール キンダー
15:00	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		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	12:35～20:30 ストレッチ エリア	12:35～20:30 ストレッチ エリア	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	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			16:00～17:00 スイミングスクール キッズ・ジュニア	16:00～17:00 スイミングスクール キッズ・ジュニア	16:00～17:00 スイミングスクール キッズ・ジュニア	16:00～17:00 スイミングスクール キッズ・ジュニア	16:00～17:00 スイミングスクール キッズ・ジュニア	16:00～17:00 スイミングスクール キッズ・ジュニア	16:00～17:00 スイミングスクール キッズ・ジュニア
17:00	17:20～18:20 体操ジャンプ 学童高	NEW	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			16:30～17:30 ZUMBA サチコ	16:30～17:30 ZUMBA サチコ	16:30～17:30 ZUMBA サチコ	16:30～17:30 ZUMBA サチコ	16:30～17:30 ZUMBA サチコ	16:30～17:30 ZUMBA サチコ	16:30～17:30 ZUMBA サチコ
18:00	18:45～19:30 初級エアロ 高橋	担当変更	18:20～19:30 育成・選手	18:45～19:30 パレティス 山田		18:45～19:30 パレティス 山田	18:45～19:30 パレティス 山田	18:45～19:30 パレティス 山田	18:45～19:30 パレティス 山田			17:45～18:45 パレティス 山田	17:45～18:45 パレティス 山田	17:45～18:45 パレティス 山田	17:45～18:45 パレティス 山田	17:45～18:45 パレティス 山田	17:45～18:45 パレティス 山田	17:45～18:45 パレティス 山田
19:00	19:45～20:30 初級ステップ 高橋(定員30名)	担当変更		19:45～20:15 ボディアタック30 佐藤		19:30～20:05 ボディアタック30 佐藤	19:30～20:05 ボディアタック30 佐藤	19:30～20:05 ボディアタック30 佐藤	19:30～20:05 ボディアタック30 佐藤			19:00～20:30 ストレッチ エリア	19:00～20:30 ストレッチ エリア	19:00～20:30 ストレッチ エリア	19:00～20:30 ストレッチ エリア	19:00～20:30 ストレッチ エリア	19:00～20:30 ストレッチ エリア	19:00～20:30 ストレッチ エリア
20:00																		
21:00																		

休館日

陸モビ・モビバンウォーキングのクラスは「モビバン」が必要となります。レンタル(1回100円)もごさいます。  
 TICKET チケットクラスは、レッスン20分前よりジムにて整理券を配布いたします。

# 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。
★★	★★	中級エアロ	エアロピ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たくプログラムです。

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ム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