

2022年7~9月

スポック富士見 スタジオ・プールタイムスケジュール

2022年6月8日更新

Table with columns for days of the week (火, 水, 木, 金, 土, 日) and rows for time slots (9:00 to 21:00). Each cell contains details of activities, instructors, and locations (アリーナ, マルチ, プール).

休館日

※ご参加いただいた方の間隔を十分に確保するため定員制とさせていただきます(アリーナ35名 マルチスタジオ8名) ボディパンプ ステップは30名
※アリーナのクラスにつきましてはレッスン開始35分前より整理券5枚を配布致します(マルチスタジオは整理券の配布はありません)
※マスク着用の上レッスンにご参加下さい
※状況により月の途中で変更する場合がありますので予めご了承下さい

# 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てきます。
★～	★	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
★～★★	★～★★	Shaka dance	主にダンスホールミュージック、アフリカンダンスとヒップホップを文化を取り入れ新たな可能性を持ったプログラムです。
★～★★	★～★★	K-POPダンス	K-POPの音楽に合わせて踊るダンスで、ヒップホップをベースにやジャズなど様々なジャンルのダンスが取り入れられたクラスです。
★～★★	★～★★	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。
★	★	太極拳	ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。
★	★	Kaze-prep	きれいな筋膜、しなやかな筋肉をつくることにより、体のゆがみや姿勢を改善する準備体操（prep=プレパレーション）にもなるクラスです。
★	★	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	ボールのもつ「弾む」「転がる」「支える」といった3つの機能的な特性を生かして行う運動です。
★～	★	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た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。

### レズミルズ

強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★	★	テック（ステップ）	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。
★～	★★～	ボディバンプ	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。
★★～	★★～	ボディステップ	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。
★★～	★★～	コア（バーチャル）	体幹を鍛えることに焦点を当て、本質的なフィットネスの機能を強化するワークアウトです。
★～	★～	シバム（バーチャル）	シンプルで振り付けのダンスを、楽しい音楽に合わせて踊るクラスです。初心者でも気持ちよく踊れるクラスです！
★～	★～	バーチャルレズミルズ	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
★	★	初心・初級スイム	クロール・背泳ぎの25m完泳、初めてバタフライ・平泳ぎに挑戦する方向けのクラスです。
★★	★★	中級スイム	基本練習・反復練習などを行い、4泳法を楽にきれいに泳げるようになるためのクラスです。
★★★	★★★	上級スイム	4泳法を楽に泳げる方で、さらに沢山泳ぎ込みたい、速く泳げるようになるためのクラスです。
★～★★	★～★★	ワンポイントレッスン	1つのポイントに集中したショートレッスンです。詳しくは泳法レッスン表をご覧ください。

- ・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、時間の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。（整理券配布クラスあり）

	★	★★	★★★
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