

2024年1~3月

スポック富士見 スタジオ・プールタイムスケジュール

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	9:15~10:00 はじめてエアロ 松本 三智江	9:40~10:10 ボディバンプ30 バーチャル		9:10~9:25 レズミルズコア15			9:10~9:25 レズミルズコア15		9:30~10:00 ハタヨガ 白岩 桂子	9:45~10:15 ボディバランス30 バーチャル		9:30~10:30 体操ホップ 幼児	9:00~11:20 ストレッチ エリア	9:30~10:30 スイミングスクール	9:00~9:45 ストレッチ エリア	9:20~9:50 ボディバンプ30 バーチャル	9:30~10:30 スイミングスクール	
10:00	10:15~11:00 中級エアロ 東 洋介	10:30~11:00 ボディバランス30 バーチャル	10:00~10:45 スイミングスクール	9:30~10:30 Kaze-prep サチコ	9:55~10:25 ボディバランス30 バーチャル	10:15~10:45 ワンポイントレッスン 森田・鈴木	9:30~10:30 モーニングヨガ 高田 紗弥佳	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 白岩 桂子	10:35~11:05 シバム30 バーチャル		10:30~11:30 体操ステップ 学童低	11:35~11:50 ウォーキング スタッフ	10:30~11:30 スイミングスクール	10:00~10:45 ピラティス 山田 杏樹	10:10~10:40 ボディバランス30 バーチャル	10:30~11:30 スイミングスクール	
11:00	11:15~12:00 シェイプアップヨガ 高田 紗弥佳	11:20~11:50 シバム30 バーチャル	11:15~12:00 水中運動 鈴木 智美	10:45~11:45 ZUMBA サチコ	10:50~11:20 ボディバンプ30 バーチャル	11:00~11:45 ウォーキング 森田 香名子	10:45~11:30 フラダンス 大坪 奈央	11:00~11:45 初心・初級スイム 鈴木・森田	11:15~11:45 時間変更 11:15~11:45 バランスボール 白岩 桂子	11:25~11:55 ボディコンバット30 バーチャル		11:30~12:30 体操ジャンプ 学童高	12:10~12:40 ボディバランス30 バーチャル	11:45~12:30 スイミングスクール	11:00~11:45 バレトン 山田 杏樹	11:00~11:30 ボディコンバット30 バーチャル	11:30~12:30 スイミングスクール	
12:00	12:15~13:00 Shaka dance 大坪 奈央		12:15~13:00 中級スイム 木村 北斗	12:00~12:45 初級ステップ 東 洋介	11:50~12:20 ボディコンバット30 バーチャル		11:45~12:45 腰痛ストレッチ 大坪 奈央	12:00~12:30 モビバンウォーキング 鈴木	12:00~12:30 時間変更 12:00~12:30 ストレッチポール 大矢 満洋	12:15~12:45 ボディバンプ30 バーチャル		12:40~13:40 体操ホップ 幼児	13:00~13:45 中上級スイム 島田・大矢	12:00~12:45 バレエエクササイズ 山田 杏樹	12:00~12:45 ボディバンプ45 バーチャル	12:30~13:30 スイミングスクール 特別補講クラス 第3日曜日 (1コース使用)	12:00~12:45 スイミングスクール	
13:00	13:15~13:35 レズミルズコアピキナー 近藤 宏樹 新設クラス			13:00~13:45 初級エアロ 東 洋介		13:15~14:15 幼稚園指導 (第1・3週)	13:00~13:45 K-POPダンス きさらぎ		12:45~13:15 初級エアロ 並川 綾子	12:55~13:25 シバム30 バーチャル		14:00~16:00 ストレッチ エリア	14:40~15:10 ボディコンバット30 バーチャル	13:00~16:30 ストレッチ エリア	13:05~13:50 ボディコンバット45 バーチャル		13:00~16:30 スイミングスクール	
14:00	時間変更 14:00~14:45 ボディバンプ45 バーチャル			14:00~14:20 ボディバランスピキナー 近藤 宏樹 新設クラス					13:30~14:15 時間変更 13:30~14:15 太極拳 大田 裕子	14:00~14:30 ボディコンバット30 バーチャル			14:00~15:00 スイミングスクール		14:10~14:55 レズミルズコア45 バーチャル		14:00~15:00 スイミングスクール	
14:30	時間変更 15:00~15:30 レズミルズコア バーチャル			時間変更 14:45~15:15 ボディバンプ30 バーチャル					14:20~14:50 ボディバンプ30 バーチャル	14:45~15:05 ボディバランス20 バーチャル			15:00~16:00 スイミングスクール		15:15~15:45 シバム30 バーチャル		15:00~16:00 スイミングスクール	
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	14:45~18:00 ストレッチ エリア	15:40~16:10 レズミルズコア バーチャル	15:20~16:20 スイミングスクール	15:20~16:20 体操ホップ 幼児	15:20~16:20 スイミングスクール	14:30~17:45 ストレッチ エリア	15:10~15:40 ボディコンバット30 バーチャル		16:00~17:00 Kaze-prep サチコ	17:15~18:15 ZUMBA サチコ	16:00~17:00 スイミングスクール	16:15~17:00 ジュニア		16:00~17:00 スイミングスクール	
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			16:20~17:20 スイミングスクール	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		15:25~16:10 レズミルズコア45 バーチャル		17:20~18:20 ZUMBA サチコ	18:30~19:15 バレティス 山田 杏樹	17:00~17:30 ボディバランス 近藤 宏樹	17:10~17:40 ボディバンプ30 バーチャル		17:00~17:30 スイミングスクール	
17:00	17:20~18:20 体操ジャンプ 学童高		17:20~18:20 スイミングスクール		時間変更 18:05~18:35 ボディコンバット30 バーチャル	17:20~18:20 スイミングスクール	17:20~18:20 体操ジャンプ 学童高	17:20~18:20 スイミングスクール		18:10~18:40 シバム30 バーチャル		18:30~19:30 スイミング スクール 育成・選手 (1~3コース使用)	19:30~20:15 整えるヨガ 吉田 紘子	17:45~18:15 レズミルズコア 近藤 宏樹		17:45~18:15 スイミングスクール	17:00~17:30 ボディバランス 近藤 宏樹	
18:00		18:20~18:50 ボディバンプ30 バーチャル	18:20~19:30 スイミング スクール 育成・選手 (1~3コース使用)	18:45~19:15 ピラティスピキナー 吉田 紘子	18:50~19:35 ボディバンプ45 バーチャル		18:50~19:20 レズミルズコア 近藤 宏樹	19:00~19:30 シバム30 バーチャル		19:00~20:00 ZUMBA きさらぎ					18:30~19:00 ボディコンバット30 バーチャル		18:00~20:30 ストレッチ エリア	
19:00	19:00~20:00 腰痛ストレッチ 大坪 奈央	19:10~19:55 ボディコンバット45 バーチャル	※育成・選手強化 練習時は20:20まで 1~2コース使用	時間変更 19:30~20:00 アディダスヨガ 吉田 紘子		19:30~20:15 上級スイム 木村 北斗	19:35~20:05 ボディバランス 近藤 宏樹	19:45~20:15 ボディコンバット30 バーチャル							19:15~19:45 ボディバンプ30 バーチャル			
20:00		20:15~20:30 レズミルズコア15																
20:30																		
21:00																		

休館日

・定員制となります(アリーナ45名 マルチスタジオ8名) ※ボディバンプ・レズミルズコア・ステップ・バランスボール:30名 ストレッチポール:24名
 ・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。
★～	★～	フラダンス	フラダンスの基本的な動き、振り付けを音楽に合わせて踊るクラスです。どなたでもお楽しみ頂けます。

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。
★	★	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。
★	★	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。
★★	★	アディダスヨガ	アディダスが開発のフィットネスに進化した、テンポが速く、運動量が多いトレーニング系ヨガです。
★★	★	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。
★～	★	ピラティス	呼吸と身体を連動させながら、インナーマッスルをエクササイズします。美しい身体作りにも効果的なクラスです。

レズミルズ

強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★～	★★～	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	エネルギッシュな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。
★★～	★★～	コア	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

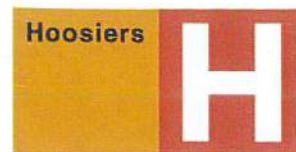
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★	★	モビバン・ウォーキング	専用のバンドを使用して行う水中運動です。腰痛予防や体力向上、シェイプアップなど様々な効果が期待できます。
★	★	水中運動	水の抵抗や浮力を利用して行うシェイプアッププログラムです。
★	★	ウォーキング	プールが初めての方、少し慣れた方向けの有酸素系プログラムです。
★～	★～	アクアピクス	音楽に合わせてリズミカルな水中運動を行います。シェイプアップに効果的です。

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。（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