

2024年10~12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
休館日	9:00																	
	9:15~10:00																	
	9:30	時間変更 9:15~10:00 中級エアロ 東 洋介			9:10~9:25 レズミルズコア15 パーチャル			9:10~9:25 レズミルズコア15 パーチャル										
	10:00	9:35~10:05 ボディパンプ30 バーチャル			9:30~10:30 Kaze-prep			9:30~10:30 モーニングヨガ										
	10:30	10:15~11:00 ピラティス 松本 三智江			9:55~10:25 ボディバランス30 バーチャル			9:45~10:15 ボディバランス30 バーチャル										
	11:00	10:00~10:45 スイミングスクール ベビー			10:15~10:45 ワンポイントレッスン 嶋田・鈴木			10:00~10:45 スイミングスクール ベビー										
	11:30	時間変更 11:15~12:00 はじめてエアロ 松本 三智江			10:45~11:45 ZUMBA			10:45~11:30 フラダンス 大坪 奈央										
	12:00	11:10~11:40 シバム30 バーチャル			10:50~11:20 ボディパンプ30 バーチャル			10:35~11:05 シバム30 バーチャル										
	12:30	11:55~12:10 レズミルズコア15 パーチャル			11:00~11:45 ウォーキング スタッフ			11:00~11:45 初心者スイム 鈴木・森田										
	13:00	12:15~13:00 Shake dance 大坪 奈央			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										
	13:30	13:15~13:35 レズミルズコア ビギナー 近藤 宏樹			12:00~12:45 初級ステップ 東 洋介			12:15~12:45 ボディパンプ30 バーチャル										
	14:00	13:50~14:35 ボディパンプ45 バーチャル			12:00~12:30 アクアピクス 森田 香名子			12:00~12:30 モビバンウォーキング 鈴木 智美										
	14:30	14:00~体操準備			13:00~13:45 初級エアロ 東 洋介			12:45~13:15 初級エアロ 並川 綾子										
	15:00	14:50~15:20 レズミルズダンス30 バーチャル			14:00~14:20 ボディバランス ビギナー 近藤 宏樹			13:15~14:15 幼稚園指導 (第1~3週)										
	15:30	15:20~16:20 体操ホップ 幼児			14:35~15:05 ボディパンプ30 バーチャル			14:00~体操準備										
	16:00	16:20~17:20 体操ステップ 学童低			15:20~15:50 レズミルズコア バーチャル			14:45~15:30 レズミルズダンス バーチャル										
	16:30	17:20~18:20 体操ジャンプ 学童高			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										
	17:00	18:20~18:50 ボディパンプ30 バーチャル			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										
	17:30	19:00~20:00 腰痛ストレッチ 大坪 奈央			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										
	18:00	19:10~19:55 ボディコンバット45 バーチャル			18:05~18:35 ボディコンバット30 バーチャル			18:05~18:35 ボディパンプ30 バーチャル										
	18:30	20:15~20:30 レズミルズコア15 パーチャル			18:45~19:15 ピラティス 吉田 紘子			19:00~19:30 レズミルズコア 近藤 宏樹										
	19:00				18:50~19:35 ボディパンプ45 バーチャル			19:05~19:35 シバム30 バーチャル										
	19:30				19:30~20:00 アディダスヨガ 吉田 紘子			19:45~20:15 ボディコンバット30 近藤 宏樹										
	20:00				20:10~20:25 レズミルズコア15 パーチャル			19:50~20:20 ボディバランス30 バーチャル										
20:30																		
21:00																		

・定員制となります(アリーナ45名 マルチスタジオ8名) ※ボディパンプ・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ござい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	ラテン系の動きを取り入れたエアロピクスです。脂肪燃焼効果が期待できる他、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
★～★★	★～★★	Shake dance	K-POPをシンプルな振り付けで踊り、シェイプアップを狙います。
★～★★	★～★★	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	ポーズと呼吸を連動させるフィットネスに進化したヨガです。多い運動量により筋力アップを促進し、効果的に強く美しい体を目指します。
★★	★	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バレエダンサーのようなしなやかな身体を目指すエクササイズです。
★	★	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を目指すクラスです。
★～	★	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。美しい身体作りに効果的なクラスです。
★	★	ストレッチ	筋肉の柔軟性を高め、関節可動域を広げるほか、呼吸を整えたり、精神的な緊張を解くのに効果が期待できます。

レズミルズ

強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★～	★★～	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。大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメです。
★★～	★★～	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。楽しい時間を過ごしながら、ストレスも発散。
★～	★～	ボディバランス	ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。
★★～	★★～	レズミルズコア	上半身と下半身とつなく体幹と、その周辺の筋肉を鍛える短期集中型ワークアウト、さらに強い身体づくりにチャレンジ。
★～	★～	シバム	誰でも参加できるダンス系ワークアウト。シンプルな動きを何度も繰り返し、ダンスをアレンジした有酸素運動は、カロリー消費と脂肪燃焼に効果的。
★～	★～	レズミルズダンス	動きがシンプルで繰り返しが多いためダンス初心者にもオススメ。また性別問わずかっこよく踊ることができるような振り付けが多く取り入れられています。
★～	★～	バーチャルレズミルズ	レズミルズプログラムをライブクラスの映画版のようなクオリティで楽しんでいたくエキサイティングなクラスです。

〈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が期待できます。

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・回復練習などを行い、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。

	★	★★	★★★
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

■電話番号 077-533-3113

■営業時間/火～日曜日 9:00～21:00

休館日/月曜日・お盆・年末年始・メンテナンス時