

2025年4～6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 中級エアロ 東 洋介	9:35~10:05 ボディパンプ30 バーチャル		9:10~9:25 レズミルズコア15 バーチャル			9:30~10:30 Kaze-prep		9:10~9:25 レズミルズコア15 バーチャル			9:30~10:00 ハタヨガ 白岩 桂子	9:40~10:10 ボディバランス30 バーチャル		9:00~ 体操教室準備		9:20~9:50 ボディパンプ30 バーチャル	9:30~10:30	
10:00			10:00~10:45 スイミングスクール ベビー	9:55~10:25 ボディバランス30 バーチャル		10:15~10:45 フ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			10:15~11:00 初級ラテンエアロ 白岩 桂子	10:25~10:55 ボディパンプ30 バーチャル	10:00~11:00 幼稚園指導	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 キンダー	10:00~11:00 <b>クラス変更</b> ピラティス 山田 杏樹	10:00~11:00 スイミングスクール キンダー	
10:30	10:15~11:00 ピラティス 松本 三智江	10:20~10:50 ボディバランス30 バーチャル					10:45~11:45 ZUMBA サチコ		10:35~11:05 ボディコンバット30 バーチャル					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 キッズ・ジュニア	10:10~10:40 ボディバランス30 バーチャル	10:30~11:30	
11:00																			
11:30	11:15~12:00 はじめてエアロ 松本 三智江	11:10~11:40 ボディコンバット30 バーチャル	11:15~12:00 水中運動 鈴木 智美																
12:00		12:10~12:25		11:50~12:20 ボディコンバット30 バーチャル		12:00~12:30 アクアピクス 森田 香名子		11:00~11:45 ウォーキング スタッフ											
12:30	12:15~13:00 Shake dance 大坪 奈央		12:15~13:00 中級スイム 嶋田 祥也				12:00~12:45 初級ステップ 東 洋介		12:00~12:30 腰痛ストレッチ 大坪 奈央		12:00~12:30 ストレッチポール 大矢 満洋	12:05~12:35 ボディコンバット30 バーチャル	12:15~13:00 初級スイム 嶋田 祥也				12:05~12:35 ボディバランス30 バーチャル	12:15~13:00 バレーエクササイズ 山田 杏樹	11:45~12:30 スイミングスクール ベビー
13:00	13:15~13:35 レズミルズコアピギナー 近藤 宏樹																		
13:30		13:50~14:35 ボディパンプ45 バーチャル					13:00~13:45 初級エアロ 東 洋介		13:00~13:45 K-POPダンス きさらぎ			12:45~13:30 初級エアロ 並川 綾子	12:50~13:20 レズミルズダンス30 バーチャル			12:40~13:40 体操ホップ 幼児	12:50~13:35 レズミルズダンス バーチャル	13:00~13:45 中上級スイム 嶋田・大矢	12:30~13:30 特別補講クラス 第3日曜日 (1コース使用)
14:00				14:00~14:20 ボディバランスピギナー 近藤 宏樹															
14:30	14:00~ 体操教室準備																		
15:00		14:50~15:20 レズミルズダンス30 バーチャル																	
15:30	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																
16:00																			
16:30	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																
17:00																			
17:30	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 ジュニア																
18:00				18:05~18:20 筋膜リリース/吉田 紘子															
18:30		18:20~18:50 ボディパンプ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)																
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																	
19:30																			
20:00		20:15~20:30 レズミルズコア15 バーチャル																	
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 ストレッチポール使用クラス: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ください
- ・準備や片づけ等で終了時間が超過する場合がございます。予めご了承ください。

# 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	エアロピクス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るクラスです。

## 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。
★	★	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。
★	★	筋膜リリース	道具を用い筋膜をリリースすることで身体のバランスが整い、継続することで身体を動きやすくすることを目指します。また、セルフコンディショニングとしても有効です。
★	★	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	Les Mills考案の「NEW YOGA」。ヨガをベースにしたから、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、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ぐ体幹と、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。シンプルなおもちゃも繰り返し、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だ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・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。
- ・5週目はプールレッスン休講日とさせていただきます。詳しくは別紙ご確認ください。

	★	★★	★★★
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

## 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