2026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

休館日

火

アリーナ
- 9:15～10:00 初級エアロ 東 洋介
- 10:15～11:00 ピラティス 松本 三智江
- 11:15～12:00 はじめてエアロ 松本 三智江
- 12:15～13:00 気功 大坪 奈央
- 13:15～13:35 ボディコンバット ビギナー 近藤 宏樹
- 13:45～14:05 レズミルズコア ビギナー 近藤 宏樹
- 14:05～ 体操教室準備
- 15:20～16:20 体操ホップ 幼児
- 16:20～17:20 体操ステップ 学童低学年
- 17:20～18:20 体操ジャンプ 学童高学年以上
- クラス変更 19:00～19:30 パワーヨガ 吉田 紘子
- 担当変更 19:45～20:15 ボディケアストレッチ 吉田 紘子

マルチ
- 9:35～10:05 ボディパンプ30 バーチャル
- 10:20～10:50 ボディバランス30 バーチャル
- 11:10～11:40 ボディコンバット30 バーチャル
- 12:10～12:25 レズミルズコア15 バーチャル
- ←クラス変更
- 14:20～15:05 ボディパンプ45 バーチャル
- 15:15～15:45 レズミルズダンス30 バーチャル
- 18:20～18:50 ボディパンプ30 バーチャル
- 19:10～19:55 ボディコンバット45 バーチャル
- 20:15～20:30 レズミルズコア15 バーチャル

プール
- 10:00～10:45 スイミングスクール ベビー
- 11:15～12:00 水中運動 鈴木 智美
- 12:15～13:00 スイム中級 嶋田 祥也
- 15:20～16:20 スイミングスクール キンダー
- 16:20～17:20 スイミングスクール キッズ
- 17:20～18:20 スイミングスクール ジュニア
- 18:20～19:30 スイミングスクール 育成・選手（1～3コース使用）
- ※育成・選手強化練習時は20:20まで 1～2コース使用

水

アリーナ
- 名称変更 9:30～10:30 姿勢改善ストレッチ サチコ
- 10:45～11:45 ZUMBA サチコ
- 12:00～12:45 初級ステップ 東 洋介
- 13:00～13:45 中級エアロ 東 洋介
- 14:00～14:20 ボディバランスビギナー 近藤 宏樹
- 14:35～17:50 ストレッチエリア
- 18:05～18:20 筋膜リリース 吉田 紘子
- 18:30～19:15 レズミルズピラティス 吉田 紘子
- 19:30～20:00 アディダスヨガ 吉田 紘子

マルチ
- 9:10～9:25 レズミルズコア15 バーチャル
- 9:55～10:25 ボディパンプ30 バーチャル
- 10:50～11:20 ボディパンプ30 バーチャル
- 11:50～12:20 ボディコンバット30 バーチャル
- 時間変更 14:35～15:05 ボディパンプ30 バーチャル
- 15:50～16:20 レズミルズコア バーチャル
- 18:25～18:55 ボディコンバット30 バーチャル
- 19:10～19:55 ボディパンプ45 バーチャル
- 20:10～20:25 レズミルズコア15 バーチャル

プール
- 10:15～10:45 ワンポイントレッスン 鈴木 智美
- 11:00～11:45 水中ウォーキング スタッフ
- 12:00～12:30 アクアビクス30 森田 香名子
- 13:15～14:15 幼稚園指導（第1・3週）
- 15:20～16:20 スイミングスクール キンダー
- 16:20～17:20 スイミングスクール キッズ
- 17:20～18:20 スイミングスクール ジュニア
- 19:30～20:15 スイム上級 大矢 満洋

木

アリーナ
- 9:30～10:30 モーニングヨガ 高田 紗弥佳
- 10:45～11:30 フラダンス 大坪 奈央
- 11:45～12:45 腰痛ストレッチ 大坪 奈央
- 13:00～13:45 K-POPダンス きさらぎ
- 14:00～ 体操教室準備
- 15:20～16:20 体操ホップ 幼児
- 16:20～17:20 体操ステップ 学童低学年
- 17:20～18:20 体操ジャンプ 学童高学年以上
- 19:00～19:30 レズミルズコア 寺田 魁人
- 19:45～20:15 ボディコンバット30 近藤 宏樹

マルチ
- 9:10～9:25 レズミルズコア15 バーチャル
- 9:45～10:15 ボディバランス30 バーチャル
- 10:35～11:05 ボディコンバット30 バーチャル
- 11:25～11:55 レズミルズダンス30 バーチャル
- 12:15～12:45 ボディパンプ30 バーチャル
- 14:00～14:30 ボディコンバット30 バーチャル
- 14:45～15:30 レズミルズダンス バーチャル
- 18:05～18:35 ボディパンプ30 バーチャル
- 19:05～19:35 レズミルズコア30 バーチャル
- 19:50～20:20 ボディバランス30 バーチャル

プール
- 10:00～10:45 スイミングスクール ベビー
- 11:00～11:45 スイム初心者 鈴木・森田
- 12:00～12:30 モビバンウォーキング 鈴木 智美
- 15:20～16:20 スイミングスクール キンダー
- 16:20～17:20 スイミングスクール キッズ
- 17:20～18:20 スイミングスクール ジュニア

金

アリーナ
- 9:30～10:00 ハタヨガ 白岩 桂子
- 10:15～11:00 初級ラテンエアロ 白岩 桂子
- 11:15～11:45 バランスボール 白岩 桂子
- 12:00～12:30 ストレッチポール 三條 由子
- 12:45～13:30 初級エアロ 並川 綾子
- 13:45～14:45 太極拳 大田 裕子
- 担当変更 15:00～15:30 ボディパンプ30 寺田 魁人
- 15:45～17:30 ストレッチエリア
- 17:45～18:00 筋膜リリース 吉田 紘子
- 18:10～18:45 レズミルズシェイプス 吉田 紘子
- 19:00～20:00 ZUMBA きさらぎ

マルチ
- 9:10～9:25 レズミルズコア15 バーチャル
- 9:40～10:10 ボディバランス30 バーチャル
- 10:25～10:55 ボディパンプ30 バーチャル
- 11:10～11:40 レズミルズコア バーチャル
- 12:05～12:35 ボディコンバット30 バーチャル
- 12:50～13:20 レズミルズダンス30 バーチャル
- 13:50～14:10 ボディバランス 20 バーチャル
- 14:20～14:35 レズミルズコア15 バーチャル
- 15:45～16:15 ボディコンバット30 バーチャル
- 18:10～18:40 レズミルズダンス30 バーチャル
- 18:55～19:15 ボディバランス 20 バーチャル
- 19:30～20:00 ボディコンバット30 バーチャル
- 20:15～20:30 レズミルズコア15 バーチャル

プール
- 10:00～11:00 幼稚園指導 4～10月
- 11:15～12:00 水中ウォーキング スタッフ
- 12:15～13:00 スイム初級 嶋田 祥也
- 15:20～16:20 スイミングスクール キンダー
- 16:20～17:20 スイミングスクール キッズ
- 17:20～18:20 スイミングスクール ジュニア
- 18:20～19:30 スイミングスクール 育成・選手（1～3コース使用）
- ※育成・選手強化練習時は20:20まで 1～2コース使用

土

アリーナ
- 9:00～ 体操教室準備
- 9:30～10:30 体操ホップ 幼児
- 10:30～11:30 体操ステップ 学童低学年
- 11:30～12:30 体操ジャンプ 学童高学年以上
- 12:40～13:40 体操ホップ 幼児
- 14:00～16:00 ストレッチエリア
- 16:15～17:00 太極舞 サチコ
- 17:15～18:15 ZUMBA サチコ
- 18:30～19:15 バレティス 山田 杏樹
- 19:30～20:15 整えるヨガ 吉田 紘子

マルチ
- 9:00～11:20 ストレッチエリア
- 11:35～11:50 レズミルズコア15 バーチャル
- 12:05～12:35 ボディバランス30 バーチャル
- 12:50～13：35 レズミルズダンス バーチャル
- 13:50～14:20 ボディパンプ30 バーチャル
- 14:40～15:10 ボディコンバット30 バーチャル
- 15:25～16:10 レズミルズコア45 バーチャル
- 17:20～17:50 ボディコンバット30 バーチャル
- 18:05～18:20 レズミルズコア15 バーチャル
- 18:40～19:10 ボディパンプ30 バーチャル
- 19:50～20:20 ボディコンバット30 バーチャル

プール
- 9:30～10:30 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 キッズ・ジュニア
- 11:45～12:30 スイミングスクール ベビー
- 13:00～13:45 スイム中上級 嶋田・大矢
- 14:00～15:00 スイミングスクール キンダー
- 15:00～16:00 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 ジュニア

日

アリーナ
- 9:00～9:45 ストレッチエリア
- 10:00～11:00 ピラティス 山田 杏樹
- 11:15～12:00 バレトン 山田 杏樹
- 12:15～13:00 バレエクササイズ 山田 杏樹
- 13:15～13:45 かんたんエアロ 並川 綾子
- 新クラス 14:00～14:30 ZUMBA 並川 綾子
- 14:45～15:55 ストレッチエリア
- 16:10～ ストレッチ スタッフ
- 16:45～17:15 ボディバランス30 近藤 宏樹
- 17:30～18:00 レズミルズコア 近藤 宏樹
- 担当変更 18:15～18:45 ボディパンプ30 寺田 魁人
- 19:00～19:45 ボディコンバット45 寺田 魁人

マルチ
- 9:20～9:50 ボディパンプ30 バーチャル
- 10:10～10:40 ボディバランス30 バーチャル
- 11:05～11:35 ボディコンバット30 バーチャル
- 12:10～12:55 ボディパンプ45 バーチャル
- 13:10～13:40 レズミルズコア バーチャル
- 13:55～14:15 ボディバランス 20 バーチャル
- 14:30～15:00 ボディコンバット30 バーチャル
- 15:15～15:45 レズミルズダンス30 バーチャル
- 16:40～17:10 ボディパンプ30 バーチャル
- 17:35～17:55 ボディバランス 20 バーチャル
- 18:25～18:55 レズミルズダンス30 バーチャル
- 20:00～20:15 レズミルズコア15 バーチャル

プール
- 9:30～10:30 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 キッズ
- 11:30～12:30 スイミングスクール ジュニア
- 12:30～13:00 スイミングスクール 特別補講クラス 第3日曜日（1～2コース使用）
- ※育成・選手強化練習時は18:30まで 1～2コース使用

・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もございますので予めご了承下さい。
・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。予めご了承下さい。

レッスン内容案内

<スタジオプログラム>

エアロビクス・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、エアロビクスの基本ステップを習得していきます。
★	★	初級エアロ	エアロビ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	エアロビ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ビクスです。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
★～★★	★～★★	K-POPダンス	K-POPの音楽に合わせて踊り、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。
★★	★	パワーヨガ	呼吸とポーズを連動させて流れるように動き、ダイエット、体幹強化、ストレス解消、筋力アップに効果的です。
★	★	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。
★	★	太極舞	太極舞は中国の伝統武術や太極拳などをベースに、心肺・筋力・柔軟性・呼吸トレーニングを通じて心身両面への運動効果が期待できます。
★	★	気功	呼吸法、体の動き、心の集中を組み合わせて心身の健康を維持・向上させることを目的としたクラスです。
★	★	姿勢改善ストレッチ	ストレッチで身体のゆがみを改善しながら、しなやかな筋肉を作る、じんわりと汗のかけるレッスンです。
★	★	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。
★	★	ボディケアストレッチ	柔軟性を高め、体の歪みを整え、姿勢の改善を目指します。
★	★	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
★～	★★～	ボディパンプ	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、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。
★～	★～	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。また性別関わら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。
★～	★～	レズミルズピラティス	現代的な呼吸法とゆっくりシンプルな動きで、腹部、臀部、背部、股関節まわりを鍛え、正確なテクニックと コントロールが身につきます。
★～	★～	レズミルズシェイプス	ピラティス、パワーヨガ、スカルプティング（特定の部位をターゲットにしたエクササイズ）を融合させた、ローインパクトのストレングスワークアウトです。
★～	★～	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。
★	★	水中ウォーキング	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。
★～	★～	アクアビクス	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
★	★	スイム初心者・初級	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。
★★	★★	スイム中級	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。
★★★	★★★	スイム上級	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。
・スタジオ・プールレッスンご参加には必ずご予約が必要です。
・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。
・体調不良等ございましたら、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いております。詳しくは別紙ご確認ください。
・その他館内ルール・マナーをお守りいただくようお願いいたします。

	★	★★	★★★
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

Hoosiers
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