

2026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

【訂正版】

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 初級エアロ 東 洋介	9:35～10:05 ボディパンプ30 バーチャル		9:30～10:30 姿勢改善ストレッチ	9:10～9:25 レスミルズコア15 バーチャル			9:10～9:25 レスミルズコア15 バーチャル			9:10～9:25 レスミルズコア15 バーチャル		9:00～ 体操教室準備			9:00～9:45 ストレッチエリア	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		9:55～10:25 ボディバランス30 バーチャル	時間変更	モーニングヨガ	9:40～9:55 ボディパンプ15 バーチャル	10:00～10:45	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	10:00～11:00	体操ホップ 幼児	9:00～ 11:20 ストレッチエリア	9:30～10:30	10:00～11:00		スイミングスクール		
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	スイミングスクール ベビー	サチコ		10:15～10:45 ワンポイントレッスン 鈴木 智美			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	幼稚園指導 4～10月	10:30～11:30		スイミングスクール	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	スイミングスクール キンダー		
11:00			時間変更	10:45～11:45	10:50～11:20 ボディパンプ30 バーチャル	時間変更	10:45～11:30	10:35～11:05 ボディコンバット30 バーチャル				時間変更	10:30～11:30		スイミングスクール		11:05～11:35 ボディコンバット30 バーチャル	スイミングスクール		
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	ZUMBA サチコ		11:00～11:45 水中ウォーキング スタッフ	フラダンス 大坪 奈央		11:00～11:45	11:15～11:45 バランスボール 白岩 桂子	11:10～11:40 レスミルズコア バーチャル	11:15～12:00 水中ウォーキング スタッフ	学童低学年		キッズ・ジュニア	11:15～12:00	バレットン 山田 杏樹	11:05～11:35 ボディコンバット30 バーチャル	キッズ	
12:00		12:10～12:25	担当 時間変更	12:00～12:45	11:50～12:20 ボディコンバット30 バーチャル		11:45～12:45		12:00～12:30 モビバンウォーキング 鈴木 智美	12:00～12:30 ストレッチボール 三條 由子	12:05～12:35 ボディコンバット30 バーチャル	担当変更	体操ジャンプ 学童高学年以上	レスミルズコア15 バーチャル	11:45～12:30				スイミングスクール	
12:30	12:15～13:00 気功 大坪 奈央	レスミルズコア15 バーチャル	12:15～13:00 スイム中級 大矢 満洋	初級ステップ 東 洋介		12:00～12:30 アクアピクス30 森田 香名子	腰痛ストレッチ 大坪 奈央	12:15～12:45 ボディパンプ30 バーチャル				12:15～13:00 スイム初級 鈴木 智美		12:40～13:40	12:50～13:35	担当変更	12:15～13:00 バレエエクササイズ 山田 杏樹	ボディパンプ45 バーチャル	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)	
13:00	13:15～13:35 ボディコンバットヒキナー 近藤 宏樹			13:00～13:45 中級エアロ 東 洋介					13:00～13:45	12:45～13:30 初級エアロ 並川 綾子	12:50～13:20 レスミルズダンス30 バーチャル		12:40～13:40	12:50～13:35	担当変更	13:15～13:45 かんたんエアロ 並川 綾子	13:10～13:40 レスミルズコア バーチャル		13:30	
13:30	13:45～14:05 レスミルズコアヒキナー 近藤 宏樹			14:00～14:20 ボディバランスヒキナー 近藤 宏樹				14:00～14:30 ボディコンバット30 バーチャル		13:45～14:45 太極拳 大田 裕子	14:20～14:35 レスミルズコア15 バーチャル			13:50～14:20 ボディパンプ30 バーチャル	14:00～15:00	14:00～14:30 ZUMBA 並川 綾子	13:55～14:15 ボディバランス 20 バーチャル		14:00	
14:00																				
14:30	14:05～ 体操教室準備	14:20～15:05 ボディパンプ45 バーチャル			14:35～15:05 ボディパンプ30 バーチャル		14:00～ 体操教室準備	14:45～15:30 レスミルズダンス バーチャル		15:00～15:30 ボディパンプ30 寺田 魁人			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	スイミングスクール キンダー					
15:00																				
15:30	15:20～16:20 体操ホップ 幼児	15:15～15:45 レスミルズダンス30 バーチャル	15:20～16:20 スイミングスクール キンダー	14:35～ 17:45 ストレッチエリア	15:50～16:20 レスミルズコア バーチャル	15:20～16:20 スイミングスクール キンダー	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	15:20～16:20		15:45～16:15 ボディコンバット30 バーチャル	スイミングスクール キンダー		15:25～16:10 レスミルズコア45 バーチャル	スイミングスクール キッズ		15:25～15:55 レスミルズダンス30 バーチャル		15:30	
16:00										15:45～ 17:30 ストレッチエリア										
16:30	16:20～17:20 体操ステップ 学童低学年		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	16:20～17:20 体操ステップ 学童低学年	16:20～17:20 スイミングスクール キッズ	16:20～17:20				16:15～17:00 太極舞 サチコ		スイミングスクール ジュニア		16:40～17:10 ボディパンプ30 バーチャル	※育成・選手 強化練習時は 18:30まで 1～2コース使用 11, 12月	16:30	
17:00	17:20～18:20 体操ジャンプ 学童高学年以上		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	17:20～18:20 体操ジャンプ 学童高学年以上	17:20～18:20 スイミングスクール ジュニア	17:20～18:20				17:15～18:15 ZUMBA サチコ	17:20～17:50 ボディコンバット30 バーチャル			17:30～18:00 レスミルズコア 近藤 宏樹	17:35～17:55 ボディバランス 20 バーチャル		17:00
18:00		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)	クラス変更 18:00～18:30 レスミルズピラティス 吉田 紘子	18:25～18:55 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		18:10～18:40 レスミルズダンス30 バーチャル	18:20～19:30		18:05～18:20 レスミルズコア15 バーチャル						18:00
18:30				クラス変更 18:45～19:15 レスミルズシェイプス 吉田 紘子						19:00～19:30 レスミルズコア 寺田 魁人	18:55～19:15 ボディバランス 20 バーチャル	スイミングスクール 育成・選手 (1～3コース使用)	18:30～19:15 バレティス 山田 杏樹	18:40～19:10 ボディパンプ30 バーチャル			18:15～18:45 ボディパンプ30 寺田 魁人	18:25～18:55 レスミルズダンス30 バーチャル		18:30
19:00	19:00～19:30 レスミルズヨガ 吉田 紘子 (ワインヤサ)	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 11, 12月	クラス変更 19:30～20:00 レスミルズプレス 吉田 紘子	19:10～19:55 ボディパンプ45 バーチャル	19:30～20:15 スイム上級 大矢 満洋			19:05～19:35 レスミルズダンス30 バーチャル		19:00～20:00 ZUMBA きさらぎ					19:00～19:45 ボディコンバット45 寺田 魁人			19:00	
19:30										19:45～20:15 ボディコンバット30 近藤 宏樹	19:30～20:00 ボディコンバット30 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 11, 12月	19:30～20:15 整えるヨガ 吉田 紘子	19:50～20:20 ボディコンバット30 バーチャル				20:00～20:15 レスミルズコア15 バーチャル		19:30
20:00	19:45～20:15 ボディケアストレッチ 吉田 紘子	20:15～20:30			20:10～20:25 レスミルズコア15 バーチャル				19:50～20:20 ボディバランス30 バーチャル		20:15～20:30 レスミルズコア15 バーチャル								20:00	
20:30		レスミルズコア15 バーチャル																		20:30
21:00																				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・レスミルズコア・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> エアロピクス・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	ポーズと呼吸を運動させるフィットネスに进化したヨガです。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	呼吸とポーズを運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し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で心身の健康を維持・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	腰痛の原因になら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	ボールの持つ「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カ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がる体幹と、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。また性別問わずかつ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（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。
★～	★～	レズミルズヨガ ヴィンヤサ	ダイナミックな動きで構成されたストレングスベースのヨガクラス。リズミカルな音楽に合わせて展開されるエネルギッシュなフローは、強さと集中力を高め、心と身体をつなぐりを深めます。活力を与え、自信を引き出し、心身のバランスを整えてくれます。
★～	★～	レズミルズプレス	呼吸にフォーカスし、心地いい音楽、インストラクターのリードに合わせた呼吸法、そしてシンプルでユニークな動きを融合しています。呼吸のコントロールを改善し、集中力を高め、リフレッシュすることで、感情の解放をサポートします。
★～	★～	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ださ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
★	★	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きます。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

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