

西屋内プール スタジオプログラム表(2025年07月～)

※内容は変更する場合もございます

	月		火		水		木		金		土		日
9時	スタジオ 8:16～ ラジオ体操	会議室	スタジオ 8:16～ ラジオ体操	会議室	スタジオ 8:16～ ラジオ体操	会議室	スタジオ 8:16～ ラジオ体操	会議室	スタジオ 8:16～ ラジオ体操	会議室	スタジオ 8:16～ ラジオ体操	会議室	スタジオ 8:16～ ラジオ体操
10時	10:00～11:00 背骨コンディショニング 前畑	10:30～11:30 ヨガ 梅田	10:45～11:00 かんたんトレーニング 吉田	10:00～11:00 ピラティス 吉田	10:45～11:00 かんたんトレーニング 吉田	10:00～11:00 ボディアレンジ ～下半身筋トレ～	10:00～11:00 かんたんエアロ 与儀	10:30～11:30 ヨガ 梅田	10:00～11:00 かんたんエアロ 与儀	10:30～11:30 ヨガ 梅田	11:10～11:30 ストレッチ	11:15～12:15 ピラティス 吉田	9:30～10:30 子ども体操
11時	11:10～11:30 ストレッチ		11:10～11:30 ストレッチ		11:10～11:30 ストレッチ		11:10～11:30 ストレッチ		11:10～11:30 ストレッチ		11:10～11:30 ストレッチ		
12時	12:00～12:45 ZUMBA 佐野		11:45～12:30 ZUMBA 小林		11:45～12:30 ZUMBA 小林		11:00～12:00 太極拳 上野		11:00～12:00 太極拳 上野				
13時	13:00～13:15 かんたんトレーニング	13:00～13:15 ウエイティシェイプ & ヒップアップ					13:00～14:00 パワーヨガ 伊藤		13:00～13:15 かんたんトレーニング	13:00～13:15 ウエイティシェイプ & ヒップアップ			
14時	13:30～14:30 ストレッチ 上田		13:30～14:30 ピラティス 吉川		13:30～14:30 ピラティス 吉川		13:20～13:40 ストレッチ		13:20～13:40 ストレッチ				
15時			15:00～15:15 かんたんトレーニング		15:00～15:15 かんたんトレーニング		15:00～15:15 かんたんトレーニング		15:00～15:15 かんたんトレーニング				
16時	15:30～15:50 ボールストレッチ		15:20～15:40 ストレッチ		15:20～15:40 ストレッチ		15:20～15:40 ストレッチ		15:30～15:50 ボールストレッチ				
17時		16:10～17:00 子ども体操					17:30～18:30 子ども空手教室 貴堂		16:10～17:00 子ども体操				
18時		17:10～18:10 子ども体操					17:30～18:30 子ども空手教室 貴堂		17:10～18:10 子ども体操				
19時													
20時	19:30～20:30 カンパニョーニョ 梅田						19:00～20:00 ピラティス 吉田						
21時													

※スタジオプログラムは 有料となります(先着順・当日受付)
 ※受付終了時間はレッスン開始10分前となります。
 ※安全上、レッスン開始後の入場は、できません。
 ※会議室プログラム 申し込み要となります(事前登録が必要)
 レッスン受講料・内容は裏面に ⇒

2025.4～

西屋内プール スタジオ・会議室 プログラム内容

※16歳以上からご参加いただけます

■スタジオ有料レッスン 440円/1回

プログラム名	内 容	運動強度	時間
背骨 コンディショニング	関節をゆるめる体操、背骨の矯正、筋力トレーニングを行います。腰痛や肩こり、膝痛など様々な不調にお悩みの方におすすめです。	★	60分
ZUMBA	ラテン系の音楽と様々な世界のダンスステップを合わせて楽しく身体を動かすプログラムです。ノリノリダンスでストレス解消！シェイプアップ効果◎！	★★★	45分
ストレッチプラス	ヨガの要素を取り入れながら、オリジナルのストレッチで身体をほぐすプログラムです。どなたでも気軽に参加OK！	★	60分
パワーヨガ	主に流れる動きで構成されたヨガであり、アクティブにヨガを楽しみたい方にオススメです。心身の調整と共に筋力や筋持久力、心肺持久力を高めます。	★★	60分
コンディショニング ヨガ	ボールやストレッチボールなどを使いながら身体の凝りをほぐし、ヨガを通して必要な筋肉を伸ばし歪みを整えていくレッスンです。	★	60分
エアロ コンディショニング	脂肪を燃焼させるエアロビクスダンスと機能改善動作やストレッチなどを行い、身体のコンディショニングやバランスを整えます。	★★	45分
ピラティス	体幹のトレーニングと呼吸法で、正しい姿勢や調整能力、バランス感覚の向上を目指します。体力に合わせて強度調整を行うので初心者の方にもおすすめです。	★★	60分
かんたんエアロ	初心者、初級者の方も楽しく踊れるプログラムです。基本動作を中心にレッスンします。	★★	60分
エアロサーキット	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスです。総合的な体力アップを目指したい方におすすめです。レッスン後の充実感をぜひ味わって下さい。	★★★	60分
骨盤調整ヨガ (2・4週目)	全身の筋肉をほぐしたり強化する運動です。骨盤のゆがみを調整し、姿勢の改善を目指します。	★	60分

■スタジオ無料レッスン

プログラム名	内 容	運動強度	時間
ストレッチ	リラックスしながら全身の筋肉を伸ばします。柔軟性を高めたり、ケガの予防に効果的です。運動前後の体のケアにおすすめです！！	★	20分
ボールストレッチ	ストレッチボールを使用しゆっくりとした姿勢でほぐしています。背中が床にピッタリとあたる感覚を体感してください。	★	20分
かんたん トレーニング	マットや道具を使っているのトレーニングや自重でのトレーニングを行います。ご自宅でも実践しやすく初心者の方にもおすすめです！	★	15分

各スタジオ・会議室プログラム参加にはトレーニングルーム利用料が必要です。

■会議室有料レッスン 60分 5,450円/月 月会費制

ヨガ	色々なポーズを行うことで身体のゆがみや姿勢を正します。自然治癒能力を高め、肩こり・腰痛等、慢性的な症状の予防改善に効果が期待できリラックス効果も得られます。
ピラティス	体幹トレーニングと呼吸法を中心に全身の筋肉をバランス良く鍛え、姿勢の改善を目指します。ご自宅でも
太極拳	柔軟性を高め筋力アップも期待できる中国のエクササイズです。他の有酸素運動と比べゆっくり深く呼吸することで心肺機能の向上も期待できます。