

アクアポリス レッスン・スクールスケジュール


2018年3月

10時	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
		IR変更			休 館 日		10:10~10:55 マスタークラス 初中級<脇田>							
10時	10:30~11:20 かんたんダンベルと ステップ 50 18名<脇田>		10:30~11:00 HOT ヨガ 30 17名<間下>	10:30~11:15 マスタークラス 中級<赤地>		10:30~11:20 ZUMBA 50 20名<間下>	10:30~11:10 HOT ヨガ 40 17名<川合>	10:50~11:30 40 1/3/5週目 AQUA ZUMBA 2/4週目 アクアビクス 定員なし<児島>	10:40~11:30 ステップ 50 18名<吉田や>					
11時	11:35~12:25 ピラティス 50 15名<宮崎>	ベビースイミング	11:10~11:50 HOT アクティブヨガ 40 17名<乾>				11:30~12:00 HOT アンチエイジング エクササイズ 30 17名<乾>			11:50~12:40 体幹コンディ ショニング 50 15名<吉田や>				
12時	12:40~13:30 ZUMBA 50 20名<宮崎>		12:00~12:30 HOT ピラティス 30 17名<乾>			11:45~12:30 シェイプアップ ヨガ 45 17名<間下>	12:10~12:50 HOTヨガ 40 17名<乾>							
13時	13:40~14:40 Q-Ren 60 15名<間下>		12:40~13:20 HOT ヨガ 40 17名<岡崎>				13:00~13:30 HOT ピラティス 30 17名<宮崎>			13:00~13:50 ZUMBA 50 20名<中島>	13:00~13:40 アクアビクス 40 定員なし<吉田や>			
14時		14:00~14:40 アクアビクス 40 定員なし<後藤>	14:00~15:00 エアリアルヨガ 8名<間下>	14:00~14:30 アクアダンベル 30 定員25名<脇田>		14:00~14:20 らくらくエアロ 20 18名<吉田や>	14:00~14:30 アクアビクス 30 定員なし<後藤>				14:00~15:00 ジュニアスイミング			
15時						14:30~15:00 ポールEx. 30 10名<吉田や>		15:00~16:00 Q-Ren 60 15名<間下>		14:10~15:10 silksuspension シルクサスペンション 8名<吉田や>	15:00~16:00 ジュニアスイミング			
16時		15:45~16:25 リトルスターター								15:30~16:30 エアリアルヨガ 8名<間下>	16:00~17:00 ジュニアスイミング			
17時		16:30~17:30 ジュニアスイミング	16:30~17:30 JAZZ HIPHOP	16:30~17:30 ジュニアスイミング			16:30~17:30 ジュニアスイミング	16:30~17:30 チア☆ダンス	16:30~17:30 ジュニアスイミング					
18時		17:30~18:30 ジュニアスイミング	17:40~18:40 JAZZ HIPHOP	17:30~18:30 ジュニアスイミング			17:30~18:30 ジュニアスイミング	17:40~18:40 チア☆ダンス	17:30~18:30 ジュニアスイミング		17:30~17:50 超音波らくらく流水			
19時			19:00~19:50 ZUMBA 50 20名<吉田や>			18:00~19:00 silksuspension シルク サスペンション 8名<吉田や>				18:20~19:00 HOT ヨガ 40 17名<江崎>				
20時	19:55~20:25 HOT ヨガ 30 17名<清水>	20:00~20:30 アクアウォーキング 30 定員なし<小島>	20:05~20:55 シェイプアップ エアロ 50 20名<吉田や>	20:00~20:40 アクアビクス 40 定員なし<清水>		19:20~20:00 HOT BODY EX 40 17名<吉田や>	20:10~20:40 30 1/3/5週目 AQUA ZUMBA 2/4週目 アクアビクス 定員なし<児島>	19:00~19:40 トータル ボディメイク 40 18名<児島>	19:40~20:25 マスタークラス 初中級<池田> 上級<脇田>	19:10~19:50 HOT ヨガ 40 7名<江崎>	19:30~19:50 超音波らくらく流水			
21時	20:35~21:05 HOT ピラティス 30 17名<清水>	20:40~21:25 マスタークラス 中上級<小島>	21:05~21:55 ステップ サーキット 50 18名<児島>	20:50~21:10 超音波らくらく流水		20:20~20:50 HOT ヨガ 30 17名<間下>	21:00~22:00 HOT アロマヨガ 60 カルチャー<間下>	19:50~20:40 ZUMBA 50 20名<児島>	20:30~21:15 マスタークラス 中上級<池田> 中上級<脇田>	20:00~20:30 HOT ピラティス 30 17名<清水>				
22時	21:20~22:00 HOT ヨガ 40 17名<間下>							20:50~21:50 JAZZ HIPHOP		20:45~21:15 HOT ヨガ 30 17名<清水>				

無料レッスン・・・スタジオレッスンは開始30分前からフロントにて受付します。

HOT ホットエクササイズ・・・無料レッスンとなります。1日最大2本まで受講可能です。定員にカルチャー会員の人数は、含まれております。

有料レッスン・・・チェックアウトはレッスン終了後30分です。(マスター・流水クラスは45分)

スタジオ  マークとプールレッスン・・・初めての方・体力に自信の無い方でも安心して受講できます。

◆スタジオレッスンは、タオル・飲み物を必ず持参して下さい◆

スタジオレッスン概要

クラス	時間(分)	内容	運動強度	難易度
◆エアロビクス◆				
らくらくエアロ	20	エアロビクス、レッスン未経験の方大歓迎！基本動作を覚える事が出来るクラス。	★	★
エンジョイエアロ	50	エアロビクスに少し慣れた方にオススメ！楽しくエクササイズを行う初・中級クラス。	★～★★	★～★★
シェイプアップエアロ	50	シェイプアップに効果的な動きを取り入れ、しっかり脂肪を燃やしていく中級クラス。	★★	★★
◆ステップ◆				
かんたんダンベルとステップ台	50	引き締まったボディーをつくり、減量にも効果的なエクササイズ『ムキムキにはなりません』	★☆	★
ステップ	50	ステップのバリエーションを楽しむクラス。	★★	★★
ステップサーキット	45 or 50	有酸素運動とウェイトトレーニングを交互に行うことで、効果的に楽しくシェイプアップできます。	★ or ★★☆☆	★ or ★★☆☆
◆その他◆				
体幹コンディショニング	50	体幹から整え鍛えることで、より良い姿勢・より動きやすい身体を作ります。	★～★★	★
ボールEx. (エクササイズ)	30	大きいボールを使い筋肉のバランスを整え、リラクゼーションもでき、体力に自信のない方も参加できるクラス。	★～★★	★
トータルボディーメイク	40	大きい筋肉から小さい筋肉まで、全身のエクササイズを行うクラス。	★～★★★	★
ヨガ	30 or 50	綺麗な身体を保てるように身体の体幹部分を中心にエクササイズを行なうクラス。	★	☆
ハタヨガ	50	ポーズや呼吸法を、心や体を動かす原動力であるという基本的な考えの下に、コントロールして調和されるヨガです。	★～★★	★～★★
シェイプアップヨガ	45	身体の引き締め効果と精神的安定効果で心も身体も柔軟にし、新しい美しさを手に入れることが出来るクラス。	★	☆
ピラティス	50	全身をバランスよく動かしながら、体の筋肉を鍛えてゆがみのない柔軟性のあるボディを目指すエクササイズ。	★	☆
ZUMBA	45 or 50	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。脂肪を燃焼できます。	★★	★★
Q-Ren	60	誰にでもできるストレッチ、骨盤体操、腰痛、膝イタ予防と改善の為に必要な運動リラクゼーションの呼吸法を学ぶクラス。	☆	☆
コアスリム	50	お腹の脂肪燃焼！インナーマッスルを強く楽しくウエストを引き締めます！	☆～☆☆	☆
導ヨガ	60	自分の身体と心を、本来備わっている能力が十分に発現している状態に導き、むすびつけ自分自身を元気で、活動的にしていくクラスです。	☆	☆

◆HOTエクササイズ◆30・40分 タオル・バスタオル(ヨガタオル)・飲み物500ml以上を必ずお持ち下さい。

スタジオ内を室温36～40℃ 湿度55～65%に設定し、ホットエクササイズを展開。(ヨガ・ピラティス・ストレッチ・筋コンディショニング etc.) デトックス・美肌効果の他、新陳代謝・基礎代謝の向上、血行不良改善やむくみの解消まで効果抜群。水分補給は必ず行ないながら体内からキレイになりましょう。

- ※「運動強度」は運動の強さを表し、「難易度」は動きの難しさを表しています。★の数が多いほどレベルが高くなります。(☆は★の1/2)
- ・ご自分の目的・体力に合わせてクラスをお選び下さい。
 - ・定員があるレッスンは、レッスン開始30分前よりフロントにて受付を行います。(代筆不可)
 - ・プールレッスンはプールサイドでの受付となります。
 - ・レッスン開始10分経過後の参加はご遠慮下さい。

プールレッスン概要

クラス	時間(分)	内容	運動強度	難易度
流水ウォーキング	30	水中を歩き、更に流水マシンを使うことで、陸上歩行の5～6倍の効果が得られ、初めての方でも安心して行えるレッスン。	☆	☆
アクアダンベル	30	浮力と水の抵抗を利用して筋肉を刺激し、スッキリと引き締まったボディー作りを実現できるクラス。	★～★★★	★★
アクアビクス	30 or 40	水の特性を利用して効果的に脂肪を燃焼させるエクササイズ。	★～★★★	★★
AQUA ZUMBA	30 or 40	人気のエクササイズ、ズンバがプールで!? 楽しい音楽と水の優しさで心も体もリフレッシュ。ズンバ未経験でも大丈夫!!	★～★★★	★★

(有料クラス)

クラス	時間(分)	内容
◆スタジオスクール◆		
HOTアロマヨガ アロマヨガ	60	100%天然植物精油の香りに包まれながらヨガによる深い呼吸法とともに、心と身体のバランスを穏やかに整えていき、基礎代謝を高めしなやかなボディーをつくっていきます。
HOTヨガ	40	デトックス効果・基礎代謝の向上・血行不良改善・美肌効果・むくみの解消・爽快感など効果は絶大です。
エアリアルヨガ	60	天井からつるされた布を使ってぶら下がりながらポーズを取ることで、血行が促進され脳の活性化、全身のストレッチ、姿勢改善、ダイエット等様々な効果があるクラス。
silksuspension シルクサスペンション	60	その場で効果を実感できる画期的なプログラム。アンバランスな状態で、身体をコントロールしながら、体力、筋力、バランス力、柔軟性を鍛えます。
JAZZ HIP HOP (年長～高校生)	60	アップテンポな曲に合わせ、キメ細やかな動きをします。JAZZをベースとした大人っぽいダンスです。
チャ☆ダンス (年長～中学生)	60	笑顔・掛け声・ダンスを軽快な音楽に乗せて展開！技ももちろんのこと、チームワークを大切にします。

(有料クラス)

クラス	時間(分)	内容
◆プールのスクール◆		
ベビーリズム (～3才)	45	さまざまなリズムが生演奏で奏でられる中で五感を刺激して運動能力の発達や心身ともに感覚を豊かにします。
ベビースイミング (～3才)	45	お子様と一緒にママも楽しくシェイプアップ！ 生後4ヶ月から3歳までのお子様と保護者の方を対象にしたコースです。豊富なカリキュラムで水の中での親子のスキンシップを育み、基礎体力も高めます。
リトルスター (3才～6才 幼児)	40	スイミングに対して不安のある方、ご安心下さい！スイミングの初歩を習えるやさしいクラスです！小プールでの水慣れ⇒バタ足まで習得できます。
ジュニアスイミング (3才～6年生)	55	3歳以上を対象としたコースです。51段階のきめ細やかな進級基準に基づき、お子様のレベルに合った段階からスタートします。自分のペースでぐんぐん上達でき泳ぐ事が楽しくなります。文部大臣認定水泳教師やスポーツ指導員が担当しますので安全に早く正しい泳法が身に付きます。
マスタースイミング (中学生以上)	45	泳ぎが苦手な方！泳ぎを基礎から習いたい方！初級・中級・上級にレベルを合わせた少人数制なので、一人一人に細かい指導が行き届き、かつみんな楽しく明るい雰囲気の中でマイペースに練習ができます！
超音波らくらく流水 (20分)	20	日頃から運動不足の方や肩こり腰痛をお持ちの方に最適です。流水マシンの前に立っているだけの気楽に参加できるクラスです。