

# アクアポリス レッスン・スクールスケジュール 2025年 5月

	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	
10時					休 館 日									
11時	10:30~11:15 ZUMBA 45 20名<宮崎>	11:00~11:45 ベビースイミング	10:30~11:15 ステップ 45 18名<脇田>	10:30~11:15 マスタークラス 中上級<高木>		10:30~11:15 ZUMBA 45 20名<間下>	11:00~11:45 ベビースイミング	10:30~11:15 かんたん自重トレーニング 45 17名<富安>	10:50~11:20 1/3/5週目 AQUA ZUMBA 30 2/4週目 アクアビクス 30 定員なし<児島>	10:40~11:25 ステップ 45 18名<吉田>	11:00~12:00 ジュニアスイミング			
12時	11:30~12:15 ピラティス 45 17名<宮崎>		11:30~12:15 1/3/5週目 ZUMBA 45 20名 2/4週目 ヨガ 45 17名<木山>			11:30~12:15 シェイプアップヨガ 45 17名<間下>		11:40~12:25 ピラティス 45 17名<宮崎>	11:45~12:30 マスタークラス 初中級<小林>	11:50~12:35 体幹コンディショニング 45 17名<吉田>				
13時								12:15~13:00 マスタークラス 初中級<富安>	12:40~13:25 1/3/5週目 ステップ 45 18名 2/4週目 エアロ 45 20名<宮崎>		13:00~13:45 ZUMBA 45 20名<中島>	13:00~13:40 アクアビクス 40 定員なし<吉田>		
14時	14:00~14:30 アクアビクス 30 定員なし<後藤素>		14:00~14:30 アクアビクス 30 定員なし<後藤瑞>			14:00~14:30 アクアビクス 30 定員なし<後藤素>		14:00~14:30 ウォーキングピクス 30 定員なし<富安>	14:00~14:30 ウォーキングピクス 30 定員なし<富安>		14:10~15:10 silksuspension 8名<吉田>	14:00~15:00 ジュニアスイミング		
15時								15:00~15:45 Q-Ren 45 17名<間下>				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						15:45~16:25 リトルスターター					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 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			17:00~18:00 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 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					
19時							18:00~19:00 silksuspension 8名<吉田>				18:20~19:05 ヨガ 45 17名<RIKA>			
20時	19:15~20:00 かんたん自重トレーニング 45 17名<富安>	20:00~20:30 1/3/5週目 ウォーキングピクス 30 2/4週目 アクアビクス 30 定員なし<小島>	20:00~20:45 ステップサーキット 45 18名<吉田>	20:00~20:30 アクアビクス 30 定員なし<清水>		19:20~20:05 ステップ 45 18名<吉田>	19:20~20:05 ステップサーキット 45 18名<児島>	19:40~20:25 マスタークラス 初中級<富安> 上級<脇田> 20:30~21:15 マスタークラス 中上級<脇田>	19:20~20:05 別紙参照ください	19:20~19:50 アクアビクス 30 定員なし<富安>				
21時	20:15~21:00 Way Me 17名<後藤瑞>		21:00~21:45 1/3/5週目バレットン 45 20名 2/4週目 バランスボールEX 45 17名<後藤瑞>		20:20~21:05 ボディメイク 45 8名<吉田>	20:10~20:40 1/3/5週目 AQUA ZUMBA 30 2/4週目 アクアビクス 30 定員なし<児島>	20:00~20:45 ZUMBA 45 20名<児島>	21:00~21:45 リラククスヨガ 45 17名<RIKA>						

館内掲示をご確認ください

無料レッスン・・・スタジオレッスンは開始20分前からフロントにて受付します。

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

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。(マスタークラスは45分)

◆スタジオレッスンは、タオル・飲み物を必ず持参してください◆

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
<b>◆フィットネス◆</b>				
WayMe	45	胸周りや股関節周りをストレッチなどで丁寧にほぐし、呼吸を深めます 自身で身体の疲れをとるセルフコンディショニングのクラスです	★	★
かんたんエアロと 引き締めトレーニング	45	エアロビクスの後に引き締め効果のあるトレーニングを行うことで、より ボディメイクが期待できるレッスンです。	☆～☆☆☆	★
かんたんダンベルと ステップ台	45	引き締まったボディをつくり、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	40 or 45	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	有酸素運動とウエ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 ★★☆
体幹コンディショニング	45	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。	★～★☆☆	★
かんたん自重 トレーニング	45	自分の体重を負荷とする自重トレーニングは筋力低下防止や、運動不足 解消に効果があり、初心者や高齢者の方にもお勧めです。	★～★★★★	☆
ボディメイク	45	さまざまなツールを使ったファンクショナルトレーニング。男性、女性 OK！リズムに合わせなくてもOK！	★～★★★★	★～★★★★
SALSATION	45	ヒップホップ、ラテン、クラシックなど、色々な音楽ジャンルに合わせて 体を動かすダンスエクササイズです。初心者の方も大歓迎です。	★～★★	★★
ヨガ	45	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。	★	☆
リラククスヨガ	45	ハンドマッサージやボールを使い、筋肉をほぐしながらヨガのポーズを 行うことで可動域の広がりを味わいます。	★	☆
美尻ヨガ	45	丸みのあるきれいなヒップを作るとともに、腰痛などの改善にも効果 のあるレッスンです。	★～★★	★～★★
ピラティス	40 or 45	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	40 or 45	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	45	誰にでもできるストレッチ、骨盤体操、腰痛、膝痛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。	☆	☆
バランスボール エクササイズ	45	バランスボールを使ってストレッチや有酸素運動・かんたんな筋力トレ ニングを行います。ボールに乗ることで普段使わないインナーマッスル を刺激し、姿勢や肩こり・腰痛の改善、ストレス解消に効果的です。	★～★★	☆
パワーヒップネス	45	ヒップ専用バンドを使用し、お尻のトレーニングを行います。姿勢の改 善、腰痛・けがの防止にも効果的です。	★★	☆

プールレッスン概要

クラス	時間(分)	内 容	運動強度	難易度
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	人気エクササイズ、ZUMBAのアクア版。ラテン音楽に合わせて水の中 で踊って、心も体もリフレッシュ。ZUMBA未経験でも大丈夫です。	★～★★★★	★★
ウォーキングビクス	30	水中ウォーキングとアクアビクスを組み合わせたレッスン。全身を動か しながら運動効果を高めることができます。	★～★★	★

(有料クラス)

クラス	時間(分)	内 容
<b>◆スタジオスクール◆</b>		
H O T 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をつくっていきます。
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 シルクススペンション	60	その場で効果を実感できる画期的なプログラム。アンバランスな状況で、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。
H I P H O P (年長～小学生)	60	アクティブかつ大胆なダンス。パワフルな動きが多くかっこいいダンスです。
チア☆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。技はもちろんのこと、チームワークを大切にしま す。
<b>◆プールのスクール◆</b>		
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。
リトルスターター (3才～6才 幼児)	40	水に慣れていないお子様の為のクラスです。浅いプールで楽しみながら水に慣れていきましょう。
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。水難事故から身を守る泳ぎ方も学べます。挨拶・礼儀・協調性を育みま 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に向けた少人数制のクラスです。レベルに合わせた細や かな指導を受けながら、楽しく明るい雰囲気の中で練習ができます。

※「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20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。