

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 40	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。
はじめてのHOTヨガ	40	HOTヨガが初めての方にお勧めです。やさしい動きを中心に基本のヨガのポーズを行います。
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。
HOT ボディーバランス	30	腸と体のゆがみを整え健康な体を作るヨガです。
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。
HIP HOP (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かついていいダンスです。
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。

アクアポリス レッスン・スクールスケジュール

2018年 8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	10:30~11:20 かんたんダンベルと ステップ 50 18名<脇田>	11:00~11:45 ベビースイミング	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>	10:10~10:55 マスタークラス 初中級<脇田>	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>				
12時	11:35~12:25 ピラティス 50 15名<宮崎>		11:10~11:50 HOT アクティブヨガ 40 17名<乾>			11:45~12:30 シェイプアップ ヨガ 45 17名<間下>		11:20~12:00 はじめてのHOTヨガ 40 17名<乾>		11:50~12:40 体幹コンディ ショニング 50 15名<吉田や>				
13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>					12:20~12:50 HOT ピラティス 30 17名<宮崎>						
14時	13:40~14:40 Q-Ren 60 15名<間下>	14:00~14:40 アクアビクス 40 定員なし<後藤>	12:40~13:20 HOT ヨガ 40 17名<岡崎>					13:00~13:30 HOT ストレッチ 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>			
15時			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>							
16時		15:45~16:25 リトルスターター				14:30~15:00 ボール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>	14:00~15:00 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			15:45~16:25 リトルスターター		16:30~17:30 チア☆ダンス	16:30~17:30 ジュニアスイミング	15:00~16:00 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		18:00~19:00 silksuspension シルク サスペンション 8名<吉田や>	16:30~17:30 ジュニアスイミング		17:30~18:30 チア☆ダンス	17:30~18:30 ジュニアスイミング	15:30~16:00 ジュニアスイミング			
19時			19:00~19:45 シェイプアップ エアロ 45 20名<吉田や>						17:40~18:40 チア☆ダンス	17:30~18:30 ジュニアスイミング	16:00~17:00 エアリアルヨガ 8名<間下>			
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>	20:00~20:50 ステップ サーキット 50 18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>	19:20~20:00 HOT BODY EX 40 17名<吉田や>	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>	18:20~19:00 HOT ヨガ 40 17名<江崎>	16:00~17:00 ジュニアスイミング			
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>	21:00~21:50 ZUMBA 50 20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>	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>	19:50~20:40 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>	19:10~19:50 HOT ヨガ 40 7名<江崎>	17:30~17:50 超音波らくらく流水			
22時	21:20~22:00 HOT ヨガ 40 17名<間下>					21:00~22:00 HOT アロマヨガ 60 カルチャー<間下>	20:50~21:10 超音波らくらく流水	20:50~21:40 ヨガ 50 17名<江崎>		20:00~20:30 HOT ボディーバランス 30 17名<服部>	18:00~19:00 HOT ヨガ 40 17名<江崎>			
										20:45~21:15 HOT ヨガ 30 17名<服部>				
														5日 10:30~11:20 朝ヨガ 50 17名<江崎>
														5日 11:30~12:20 リフレッシュヨガ 50 17名<江崎>
														19日 10:30~11:20 ZUMBA 50 20名<宮崎>
														19日 11:30~12:20 ピラティス 50 15名<宮崎>
														26日 10:30~11:20 初級エアロ 50 18名<忍>
														26日 11:30~12:20 ヨガ 50 17名<丹羽>
														5日 16:00~16:30 AQUA ZUMBA 30 定員なし<児島>
														19日 16:00~16:30 アクアウォーキング 30 定員なし<小島>
													26日 16:00~16:30 アクアビクス 30 定員なし<忍>	

レッスン時間入替

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◆