

# スポーツギャザー770 プログラムスケジュール

## 2018/3月～

月		水		木		金		日
スタジオ/ジム /スピニング	プール	スタジオ/ジム /スピニング	プール	スタジオ/ジム /スピニング	プール	スタジオ/ジム /スピニング	プール	ジム
10:30~13:00 楽しく コツコツ 筋トレ塾 タカハシ (ジム)	10:30~11:15 らくらく 水中散歩 ダイスケ/タカハシ	10:30~13:00 楽しく コツコツ 筋トレ塾 タカハシ (ジム)	11:30~12:30 スイム レッスン (クロール・バタ) ダイスケ	10:30~13:00 楽しく コツコツ 筋トレ塾 タカハシ (ジム)	10:30~11:15 らくらく 水中散歩 ダイスケ 11:30~12:30 スイム レッスン (背泳ぎ・平泳ぎ) ダイスケ	10:30~13:00 楽しく コツコツ 筋トレ塾 タカハシ (ジム)		
13:15~14:15 ナチュラル ヨガ RIKA		13:00~13:30 スピニング ライド タカハシ	13:15~13:45 らくらく 流水教室 ひでかず	13:15~14:15 ラテンエアロ &ピラティス RIKA		13:30~14:30 スッキリ 体操 RIKA	13:15~13:45 スッキリ アクア ダイスケ	14:00~15:00 楽しく コツコツ 筋トレ塾 タカハシ/ダイ/RIKA
19:15~20:00 ボディアート トレーニング RIKA		19:15~20:00 ステップ RIKA		19:15~20:15 ナチュラル ヨガ RIKA				18:00終了
20:05~20:35 スピニング ライド ダイスケ	定員が7名と少ないので、参加者が多い場合は20:40分より2本目を行います！ ダイスケ(^^)／		20:15~21:15 スイム レッスン (クロール・バタ) タカハシ		20:15~21:15 エンジョイ！ マスターズ CLUB タカハシ		20:15~21:15 スイム レッスン (背泳ぎ・平泳ぎ) タカハシ	

祝日は

● 営業時間

12:00~18:00

● レッスンはお休みです

硬式テニススクール(有料) 岡安 月 11:30~13:00 水 19:30~21:00 金 19:30~21:00

プログラム名	エリア	時間	プログラムの内容説明
ボディアート トレーニング	スタジオ	45分	マッスルコンディショニングとピラティスを融合させた、美しい体をつくるビューティートレーニングレッスンです
ナチュラル・ヨガ		60分	ココロとカラダの疲れを取り除くヒーリング(回復)系プログラムです
ステップ		45分	音楽にリズムを合わせて、ステップ台(踏台)を利用した昇降エクササイズ。ニーアップ(膝上げ)やレッグカール(膝曲げ)を組み合わせて下半身を鍛えます！
ラテンエアロ&ピラティス		60分	前半はラテンミュージックエアロビクス！セクシーに、そして大胆に腰を動かしてウエストをシェイプしましょう！後半はストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかで丈夫な筋肉に鍛えるピラティスを行います
スッキリ体操		60分	中高年を対象とした生活習慣病予防&改善プログラムです。足腰の弱い方もイスを利用して運動ができますので安心してご参加いただけます
スピニング・ライド	スピニング 専用ルーム	30分	固定式の専用バイクを使用し、インドアで行う新感覚のエクササイズです！週代わりでスプリント(瞬発力)、エンデュランス(持久力)、ヒルクライム(坂)など内容を変えて行います
楽しくコツコツ 筋トレ塾	ジム		大切なのは楽しくコツコツ続けること！ダイエット、筋力アップ、生活習慣病・メタボ・ロコモ予防と改善、美ボディ追求など様々な目的に合わせた運動を個別に指導&サポートします！ビジターもOKです！ ※基本的にグループレッスンではありませんが4～5人程度であれば同時に指導します ※予約の方を優先致します
スイムレッスン	プール	60分	目指せ！四泳法習得！担当コーチがやさしく丁寧に指導致します クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導プログラムがあります
エンジョイ！ マスターズCLUB		60分	飛び込み動作やターン動作の習得、速く泳ぐためのスピード強化、持久力強化など、自分一人ではやりにくいトレーニングもみんなと一緒に楽しくできます！
らくらく水中散歩		45分	水中での運動は、膝や腰に負担をかけずに行えるので高齢者の方には最適です 簡単な運動を中心に行うのでどなたでも気軽にご参加いただけます
スッキリアクア		30分	浮力、水温、抵抗、水圧といった水の特性をよく生かした水中運動で心身をスッキリした状態に導きます
らくらく流水教室		30分	超音波流水マシンから発生する強力な流水を体に浴びることで、筋肉・内臓・皮膚が刺激され全身運動になります。さらに流水の抵抗を利用して水中歩行を行えば、通常の倍以上の効果が期待できます