

SA佐沼 プール・スタジオ プログラム 表(7月1日以降特別プログラム)

2020年7月～

トレーニングジムのご利用は、9:00からとなります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	10:00受付開始	10:00受付開始	10:00受付開始	10:00受付開始	10:00受付開始	9:00受付開始
10:00	プール	プール	プール	プール	プール	学童Bコース
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	9:05～10:20
10:15						
10:30	10:30～11:00 健康ウォーク 〔石川〕		10:30～11:00 健康ウォーク 〔佐藤〕	10:30～11:00 健康ウォーク 〔石川〕		
10:45		10:15～10:45 健康体操 〔佐藤真〕	10:15～10:45 ヨガストレッチ 〔三浦〕	10:15～10:45 健康ウォーク 〔石川〕	10:15～10:45 かんたん ステップ 〔菊地〕	
11:00		10:15～11:15 ベビーコース			10:15～11:15 ベビーコース	
11:15	11:15～12:00 中級コース + フィスイム 〔石川〕	11:15～12:00 初心者 初級 コース 〔石川〕	11:15～12:00 初級 コース 〔佐藤〕	11:15～12:00 中級 コース 〔石川〕	11:15～11:45 リラクゼーション ストレッチ 〔菊地〕	10:45～12:00 幼児 コース
11:30						
11:45						
12:00						
12:15	12:15～13:00 アクアダンス 〔井波〕	12:15～13:00 健康ウォーク モビハンアクア 〔佐藤〕	12:15～13:00 アクアダンス 〔佐藤〕	12:15～13:00 アクアダンス 〔井波〕		
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30	13:20～14:05 中級 コース 〔村上〕	すべてのスタジオレッスン 定員10名(要予約)			13:20～14:05 中級 コース 〔村上〕	
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00			14:30～15:40 幼児コース			
15:15						
15:30	15:30～16:40 学童Bコース	15:30～16:40 幼児コース	15:30～16:40 学童Bコース	15:30～16:40 学童Bコース	15:30～16:40 学童Bコース	
15:45						
16:00						
16:15						
16:30	16:40～17:50 学童Cコース	16:40～17:50 学童Cコース	16:40～17:50 学童Cコース	16:40～17:50 学童Cコース	16:30～18:30 選手コース	16:30～18:00 育成コース
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00	17:50～19:00 学童Dコース	17:50～19:00 学童Dコース	18:00～19:15 育成コース	17:50～19:00 学童Dコース		
18:15	18:00～19:45 選手コース	18:00～19:45 選手コース	18:00～19:45 選手コース	18:00～19:45 選手コース		
18:30						
18:45						
19:00						
19:15						
19:30						
19:45	19:45～20:30 中級コース 〔石川〕	19:45～20:30 中級 コース 〔石川〕	19:00～19:30 バランスボール レッスン 〔佐藤真〕	19:00～19:30 バランスボール レッスン 〔佐藤真〕	19:00～19:30 バランスボール レッスン 〔佐藤真〕	
20:00			20:00～20:30 アロマパワーヨガ 〔伊東〕	20:00～20:45 上級 1000 〔春日〕	20:00～20:30 ステップ サーキット 〔佐藤真〕	
20:15						
20:30						
20:45						
21:00	プール・スタジオのご利用は[20:45]まで 閉館[21:00] (採暖室休止中)	プール・スタジオのご利用は[20:45]まで 閉館[21:00] (採暖室休止中)	プール・スタジオのご利用は[20:45]まで 閉館[21:00] (採暖室休止中)	プール・スタジオのご利用は[20:45]まで 閉館[21:00] (採暖室休止中)	プール・スタジオのご利用は[20:45]まで 閉館[21:00] (採暖室休止中)	
21:15						

定休日

トレーニングジム

プールフリー

施設のご利用は[13:45]まで
【14:00】閉館



プール・スタジオのご利用は
【18:45】まで
閉館【19:00】
(採暖室休止中)

スポーツアカデミー佐沼大人レッスン案内表

スイム系プログラム			アクア系プログラム			スタジオプログラム			
運動強度	レッスン名	レッスン内容	運動強度	レッスン名	レッスン内容	運動強度	レッスン名	担当コーチ	レッスン内容
★	初心者コース	泳ぎの基本となる、呼吸、浮く、バタ足を中心に、クロール、背泳ぎの習得を目指します。	★	健康ウォーク	普段使わない所も意識しながら、いろいろなスタイルで歩いたり気持ちよく動きます。	★	かんたんステップ	菊地久美子(金)	ステップ台を使い音楽に合わせて身体を動かします。ステップが初めての方におススメです。 《定員10名・事前の予約が必要です》
★	初心者初級コース	クロール、背泳ぎ中心に基礎練習を行います。	★	モビバンアクアウォーキング	水とモビバンの特性を活かし筋肉や関節を気持ち良くほぐし、鍛えていきます。	★	ボールコンディショニング	井波 由希	ボールの特性を利用して身体を整え、動きやすい身体を目指します。初めての方にも安心です。 《定員10名・事前の予約が必要です》
★	初級コース	クロール、背泳ぎ中心に4泳法の基礎練習を行います。	★★	アクアダンス	水中で音楽に合わせてしっかり動き、有酸素運動と筋トレ効果で脂肪燃焼。	★	健康体操	佐藤 真理	呼吸やストレッチをゆっくり気持ち良く行った後、モビバンを使い、関節可動域を促し、身体のコンディションを整えていきます。
★★	中級コース	4泳法の練習を行います。各泳法をより詳しく練習を行います。				★	リラクゼーションストレッチ	菊地久美子	運動初心者でも大歓迎です。呼吸法と簡単なストレッチで身体の疲れをほぐします。
★★★★	上級1000コース	コーチと一緒に1000m以上泳ぐコースです。				★	背骨コンディショニング	菊地久美子	頭痛・肩こり・坐骨神経痛・手足のしびれ・偏頭痛などの不定愁訴の改善に役立つ体操です。 《定員10名・1回1000円(税別)》
						★	アロマヨガ	伊東 海帆	アロマの香りで身体をゆっくり動かし、副交感神経を刺激し身体をリラックスさせます。
						★	かんたんヨガ	伊東 海帆	運動初心者でも大丈夫です。呼吸法と簡単な動きで心も体もリフレッシュします。 《会員無料 非会員1回1,000円(税別)》
						★★	MYStep	狩野 恵	シンプルなステップにリズムチェンジやターン。ご自身の個性を活かしてみよう。 《定員10名・事前の予約が必要です》
						★★	ヨガストレッチ	三浦 千恵	運動初心者でも大歓迎です。呼吸法と簡単なストレッチで身体の疲れをほぐします。
						★★	アロマパワーヨガ	伊東 海帆	力強く流れるように動くパワーヨガ。体質改善・ダイエットにも効果的です。心も体もリフレッシュしましょう。
						★★	ZUMBA	井波 由希	簡単!!楽しい!!効果的!!ラテン系のダンスエクササイズ!! フィットネスパーティーをご体感ください♪
						★★★★	ボディメイクSTEP	井波 由希	ステップ台を使用した筋コンディショニング!!筋力アップとボディメイクを目的としたクラスです!! 《定員10名・事前予約が必要です》
						★★★★	ハイインパクトSTEP	井波 由希	ステップ台を使用し、シンプルな動きに跳んだり跳ねたり!! チャレンジする動作も盛り込みます。 《定員10名・事前予約が必要です》
						★★★★	ステップサーキット45	佐藤 真理	ステップ台を使って、有酸素運動と筋肉トレーニングを合わせたクラスです。 《定員10名・事前予約が必要です》
						★★★★	バランスボールレッスン	佐藤 真理	バランスボールを使い、有酸素運動とバランス運動&筋肉コンディショニング。 《定員10名・事前予約が必要です》
						★★★★	中級ステップ	三浦 千恵	ステップ台を使った脂肪燃焼を目的としたクラスです。難しいステップで慣れた方におススメ。 《定員10名・事前予約が必要です》