



# 2020年1~3月 レッスンスケジュール

月曜日 (Monday)	
プール	スタジオ
OPEN 9:45	
10:00~10:45 水中運動 佐藤	10:00~10:45 上級スイム 伊藤
11:00~11:45 はじめてスイム 村田	11:00 背骨コンディショニング 村田
13:00~13:45 アクアビクス 小山	13:00~13:45 ストレッチポール 小関
14:00~14:45 中級スイム 猪俣	14:00~14:45 マタニティスイミング 村田
14:45~16:00 幼児スイミングA (2歳6ヶ月~5歳)	15:00 フリーコース
16:00~17:15 学童スイミングB (年少~15歳)	16:15~17:30 空手教室初級 (4歳~)
17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	17:15~18:30 空手教室中級 (当クラブで認定した人)
18:30~19:30 アカデミー水泳部	19:30~20:00 選手コース
20:15~21:00 はじめてスイム 篠田	20:15~21:15 上級スイム 長谷川
CLOSE 22:00	

火曜日 (Tuesday)	
プール	スタジオ
OPEN 9:45	
10:00~10:45 モビバンアクアウォーク 村田	10:00~10:45 中級スイム 佐藤
11:00~11:45 はじめてスイム 村田	11:00 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)
13:00~13:45 アクアビクス 小山	13:00~13:45 水中運動 佐藤
14:00~14:45 中級スイム 伊藤	14:00~14:45 初級スイム 村田
14:45~16:00 幼児スイミングA (2歳6ヶ月~5歳)	15:00 フリーコース
16:00~17:15 学童スイミングB (年少~15歳)	16:00~17:15 空手教室初級 (4歳~)
17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	17:15~18:30 空手教室中級 (当クラブで認定した人)
18:30~19:30 アカデミー水泳部	19:30~20:00 選手コース
20:15~21:00 はじめてスイム 篠田	20:15~21:15 上級スイム 長谷川
CLOSE 22:00	

木曜日 (Thursday)	
プール	スタジオ
OPEN 9:45	
10:00~10:45 モビバンアクアウォーク 五十嵐	10:00~10:45 上級スイム 佐藤
11:00~12:00 はじめてスイム 村田	11:00 初級エアロビクス 小山
13:00~13:45 アクアビクス 小山	13:00~13:45 水中運動 佐藤
14:00~14:45 中級スイム 伊藤	14:00~14:45 初級スイム 村田
14:45~16:00 幼児スイミングA (2歳6ヶ月~5歳)	15:00 フリーコース
16:00~17:15 学童スイミングB (年少~15歳)	16:00~17:15 空手教室初級 (4歳~)
17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	17:15~18:30 空手教室中級 (当クラブで認定した人)
18:30~19:30 アカデミー水泳部	19:30~20:00 選手コース
20:30~21:15 マスターズ 伊藤	20:30~21:15 上級スイム 長谷川
CLOSE 22:00	

金曜日 (Friday)	
プール	スタジオ
OPEN 9:45	
10:00~10:45 水中運動 佐藤	10:00~10:45 中級スイム 篠田
11:00~11:30 はじめてスイム 村田	11:00 初級エアロビクス 小山
13:00~13:45 アクアビクス 小山	13:00~13:45 水中運動 佐藤
14:00~14:45 中級スイム 伊藤	14:00~14:45 初級スイム 村田
14:45~16:00 幼児スイミングA (2歳6ヶ月~5歳)	15:00 フリーコース
16:00~17:15 学童スイミングB (年少~15歳)	16:00~17:15 空手教室初級 (4歳~)
17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	17:15~18:30 空手教室中級 (当クラブで認定した人)
18:30~19:30 アカデミー水泳部	19:30~20:00 選手コース
20:30~21:15 マスターズ 伊藤	20:30~21:15 上級スイム 長谷川
CLOSE 22:00	

土曜日 (Saturday)		日曜日 (Sunday)	
プール	スタジオ	プール	スタジオ
OPEN 9:00			
9:00~10:15 学童スイミングA3 (4歳~15歳)	9:30~10:30 ピラティス 今井	9:30~10:30 アカデミー水泳部	9:30~10:30 隔週レッスン 初級HIPHOP K-J
10:15~11:30 学童スイミングB3 (3歳~15歳)	10:45~11:45 太極エクササイズ 丸山	10:45~11:30 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)	10:45~11:45 ボディバランス 小山
11:45~12:30 中級スイム 伊藤	11:45~12:30 初級エアロビクス 内山	11:45~12:30 中級エアロビクス 内山	12:00~13:00 ボディジャム 小山
13:30~14:45 学童スイミングC3 (3歳~15歳)	13:30 中級エアロビクス 内山	13:15~14:00 アクアビクス 長谷川	14:40 自由コース
14:45~16:00 学童スイミングD3 (4歳~15歳)	14:15~15:15 パレトン 内山	14:40 自由コース	15:00 CLOSE
16:00~17:30 アカデミー水泳部	17:30 選手コース	16:00~18:00 選手コース	17:30 自由コース
CLOSE 19:00			
<p>※毎月第3日曜日は施設開放日となっております。レッスンはHPや掲示板等でお知らせさせていただきますのでご確認の上参加ください。</p> <p>プール 11:30~14:40</p> <p>ジム 9:00~14:40</p>			

水曜日 休館日

## スタジオ施設利用の際のお願い

- ・水分補給は、フタのついた物をご利用ください。(ピンなどの割れやすいものも、持ち込みはご遠慮ください。)
- ・レッスン開始後の途中入退場はケガ防止のためお断りいたします。
- ・道具を使用するレッスンはレッスン前までに準備をお願いします。
- ・レッスン中のケガ・事故防止のため、参加人数の定員を20名とさせていただきます。

## プール施設利用の際のお願い

- ・フリーコース利用時は、コース案内板を確認の上、衝突事故防止のため、右側通行をお願いいたします。
- ・衛生管理上、シャワーを必ずあび、整髪料・化粧を落としてからプールにお入りください。
- ・プール内での貴金属・装飾品の着用は紛失・怪我の原因になる恐れがありますのでご遠慮ください。
- ・水分補給は、フタのついた物をご利用ください。
- ・レッスンの開始後の参加、途中退場はケガ防止のためお断りいたします。

## 【 プール&ジム 利用時間 】

平日(月・火・木・金) 10:00~21:40  
 土曜日 9:00~18:40  
 日曜日 9:00~14:40

# LESSMILLSプログラム紹介



## ボディジャム

★~★★★  
最新のダンススタイルと最もホットなニューサウンドを融合させて、たくさん楽しんで踊っていきます。初めての方からプロダンサーまで、どなたでも参加可能です。

## ボディバランス

★~★★★  
簡単なヨガの動きで一連のストレッチを行い、太極拳とピラティスの要素も取り入れ音楽に合わせて動いていきます。

## ボディコンバット

★~★★★  
パンチやキックなどの格闘技の動きを組み合わせて足を鍛え、腕、背中、肩を引き締め、驚異的な体幹トレーニング効果を目指します。

## ボディアタック

★~★★★  
効率よくカロリーを燃焼すると同時に引き締まった体形を作るプログラムです。スタミナをつけ、コーディネーションと敏捷性を向上させます。

## ボディパンプ

★~★★★  
低重量ウェイトから中重量ウェイトまでのバーベルやプレートを繰り返し上下運動を繰り返し引き締まった健康的な身体を手に入れていきます。

## 初級エアロビクス

★  
シンプルな動きで楽しく体をうごかしましょう。初めての方におススメのプログラムです。

## 中級エアロビクス

★★  
エアロビクスの動きを楽しみながら心肺機能の向上を目指します。

## 上級エアロビクス

★★★  
エアロビクスの動きと音楽を楽しみながら沢山の動きと組み合わせにチャレンジしていきます。

## 初級ステップ

★  
ステップ台の基本動作を習得するクラスです。初めての方にもおススメのプログラムです。

## 上級ステップ

★★★  
ステップ台での動きを楽しみ、楽しいステップの動きにチャレンジしていきます。

## ボディメイク(サーキット)

★~  
ステップ台を使い脂肪燃焼をターゲットにトレーニングしていきます。足をシェイプアップを目指す方におススメのプログラムです。

## ZUMBA

★~★★  
ラテンのノリのいい音楽に合わせて、ウエストのコア筋肉に働きかけるラテンダンスエクササイズです。

## ボディメイク(フロアーク)

★  
身体を動かしながら伸ばしていきます。前後のレッスンに参加されてる方に、効果的に運動をされたい方におススメのプログラムです。

## オリジナル体操(筋コンディショニング)

★  
簡単な筋トレを行っていくプログラムです。

## 背骨コンディショニング

★  
背骨とその周りを「ゆるめる」「整える」「鍛える」ことで、背骨の歪みを整え不調を改善する運動プログラムです。

## 太極エクササイズ

★  
中国古来の武術(太極拳・24式)の中から動作をぬき出し軸を意識して意味を考えながら、身体を動いていきます。流れを覚えるという作業がないため初めての方にもおススメのプログラムです。

## ルーシーダットン

★  
自己整体をベースとなっており、「本来あるべき状態に戻す」ことを目的にしているため、身体の歪み矯正や筋力トレーニング等にも効果的です。

## ピラティス

★  
呼吸法と様々な動きでストレスからの解放としなやかで疲れにくい身体を作ります。

## バレトン

★~★★  
フィットネス・バレエ・ヨガの動きを取り入れ、裸足で全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能を向上をめざします。

## ストレッチポール

★  
身体の歪みをストレッチポールを使いほぐし調整して改善を図るプログラムです。

## モビリティストレッチランド

★~  
身体を動かしながらストレッチ等を行っていくプログラムです。

# プールレッスン

## はじめてスイム

★  
水慣れから浮く・呼吸・キックで進むなどを習得します。

## 初級スイム

★  
(距離 300~500M)  
四種目泳法の基礎技術練習を行います。

## 中級スイム

★★  
(距離 500~800M)  
適度な持久的練習と長く楽に泳げる泳法を習得します。

## 上級スイム

★★★  
(距離 800~1000M)  
四泳法をバランスよくトレーニングに取り入れ運動効果を高めます。

## マスターズ

★★★★  
大会出場を目指しスタート・ターンテクニック及び比較的レベルの高い練習を行ないます。

## 週替わりプログラム

★  
1ヶ月間週替わりでいろんなメニューを行います。コーチも週替わりで担当いたします。掲示板でお知らせしますので、確認の上参加して下さいね!

## 水中運動

★  
水の抵抗を利用し無理なく個々に合った負荷でトレーニングできます。ストレッチを取り入れていますので肩凝りなどにも効果があります。

## モビバンアクアウォーク

★  
3つの輪からなるモビリティバンドを使用した水中運動です。

## アクアピクス

★★  
水中の浮力、抵抗を利用し、音楽に合わせて脂肪燃焼めざして運動します。

# ジムオリエンテーション パーソナルトレーニング

初めてご利用の方はご参加ください。

※ご利用の前日までに予約ください。  
曜日、時間等はお相談ください。

お客様の目的に合わせて個別で指導いたします。

【時間】 30分~  
【料金】 2,000円(税別)~  
※時間・担当など、ご相談ください。

## 施設利用券の利用について

施設が1日ご利用いただける施設利用券ができました。

お友達、ご家族の方へお勧めしたいあなた！  
ぜひ、ご購入して大切な方へプレゼントしてみたいかがでしょう！ご活用ください！

●1枚 2000円(税別)  
●3枚 5400円(税別)  
●5枚 7500円(税別)

〒945-0834 柏崎市常盤台2-28

TEL 0257-24-7311

<https://www.spo-aca.co.jp/kashiwazaki/>

【営業時間】

平日(月・火・木・金) 10:00~22:00

土曜 9:00~19:00

日曜 9:00~15:00



心と健康のスポーツコミュニティー

スポーツアカデミー 柏崎