



# 2019年7~9月 レッスンスケジュール

月曜日 (Monday)		火曜日 (Tuesday)	
プール	スタジオ	プール	スタジオ
OPEN 9:45			
10:00~10:45 水中運動 佐藤	10:00~11:00 上級スイム 伊藤	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	11:00~11:45 ルーシーダットン 渡邊	11:00~12:00 はじめてスイム 村田	11:00~11:45 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)
13:00~13:45 アクアピクス 小山	13:00~13:45 ポディメイク (ストレッチ) 小関	13:00~13:45 水中運動 佐藤	12:45~13:45 モビリティストレッチ ランド 小関
14:00~14:45 中級スイム 猪俣	14:00~15:00 マタニティスイミング 村田	14:00~14:45 上級スイム 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	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~)	16:00~17:15 学童スイミングB (年少~15歳)	17:00~18:00 Jr.ダンス 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)	17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	19:00 フリーコース
18:30~19:30 アカデミー水泳部	19:30 選手コース	18:30~19:30 スイミング育成 シャチ	19:30~20:00 ボディステップ30 小関
20:15~21:00 初級スイム 篠田	20:30~21:15 上級スイム 長谷川	20:30~21:15 はじめてスイム 篠田	20:15~21:00 ポディメイク (サーキット) 今井
CLOSE 22:00		CLOSE 22:00	

木曜日 (Thursday)		金曜日 (Friday)	
プール	スタジオ	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	10:00~11:00 上級スイム 佐藤	10:00~10:45 水中運動 佐藤	10:00~10:45 中級スイム 篠田
11:00~12:00 はじめてスイム 村田	11:00~11:45 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)	11:00~11:30 アクアピクス 篠田	11:00~11:45 初級エアロピクス 篠田
13:00~13:45 アクアピクス 小山	13:00~13:45 水中運動 佐藤	13:00~13:45 アクアピクス 小山	12:45~13:45 奇数週 上級エアロ 山崎
14:00~14:45 中級スイム 伊藤	14:00~14:45 上級スイム 伊藤	14:00~14:45 中級スイム 伊藤	14:00~14:45 奇数週 シェアスワークス 五十嵐
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	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 学童スイミングB (年少~15歳)	16:00~17:15 学童スイミングB (年少~15歳)	17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)
17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	18:30~19:30 アカデミー水泳部
18:30~19:30 アカデミー水泳部	19:30 選手コース	18:30~19:30 アカデミー水泳部	19:30 選手コース
20:30~21:15 マスターズ 伊藤	20:30~21:15 初級エアロピクス 篠田	20:30~21:15 マスターズ 伊藤	20:30~21:15 初級エアロピクス 篠田
CLOSE 22:00		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 プラティス 今井	9:30~10:30 アカデミー水泳部	隔週レッスン 9:45~10:45 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)	11:00~12:00 ボディバランス 小山
11:45~12:30 中級スイム 伊藤	11:45~12:30 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)	11:45~12:30 中級エアロピクス 内山	12:15~13:15 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 中級エアロピクス 内山	13:30~14:00 スイムテクニック 長谷川	13:30~14:00 ボディステップ30 小関
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	14:15~15:00 アクアピクス 長谷川	14:15~15:15 奇数週 ボディアタック 小関
16:00~17:30 アカデミー水泳部	16:40 選手コース	16:00~17:30 アカデミー水泳部	16:40 選手コース
17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	17:15~18:15 体操教室 初中級 (4歳から)	17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	18:00 フリーコース
18:30~19:30 選手コース	19:30~20:15 初級ステップ 小山	18:30~19:30 選手コース	19:30~20:15 初級ステップ 小山
20:15~21:00 初級スイム 篠田	20:30~21:15 上級スイム 長谷川	20:15~21:00 初級スイム 篠田	20:30~21:15 ボディジャム45 小山
CLOSE 21:00		CLOSE 21:00	

月曜日 (Monday)		火曜日 (Tuesday)	
プール	スタジオ	プール	スタジオ
OPEN 9:45			
10:00~10:45 水中運動 佐藤	10:00~11:00 上級スイム 伊藤	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	11:00~11:45 ルーシーダットン 渡邊	11:00~12:00 はじめてスイム 村田	11:00~11:45 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)
13:00~13:45 アクアピクス 小山	13:00~13:45 ポディメイク (ストレッチ) 小関	13:00~13:45 水中運動 佐藤	12:45~13:45 モビリティストレッチ ランド 小関
14:00~14:45 中級スイム 猪俣	14:00~15:00 マタニティスイミング 村田	14:00~14:45 上級スイム 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	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~)	16:00~17:15 学童スイミングB (年少~15歳)	17:00~18:00 Jr.ダンス 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)	17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	19:00 フリーコース
18:30~19:30 アカデミー水泳部	19:30 選手コース	18:30~19:30 スイミング育成 シャチ	19:30~20:00 ボディステップ30 小関
20:15~21:00 初級スイム 篠田	20:30~21:15 上級スイム 長谷川	20:30~21:15 はじめてスイム 篠田	20:15~21:00 ポディメイク (サーキット) 今井
CLOSE 22:00		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 プラティス 今井	9:30~10:30 アカデミー水泳部	隔週レッスン 9:45~10:45 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)	11:00~12:00 ボディバランス 小山
11:45~12:30 中級スイム 伊藤	11:45~12:30 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)	11:45~12:30 中級エアロピクス 内山	12:15~13:15 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 中級エアロピクス 内山	13:30~14:00 スイムテクニック 長谷川	13:30~14:00 ボディステップ30 小関
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	14:15~15:00 アクアピクス 長谷川	14:15~15:15 奇数週 ボディアタック 小関
16:00~17:30 アカデミー水泳部	16:40 選手コース	16:00~17:30 アカデミー水泳部	16:40 選手コース
17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	17:15~18:15 体操教室 初中級 (4歳から)	17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	18:00 フリーコース
18:30~19:30 選手コース	19:30~20:15 初級ステップ 小山	18:30~19:30 選手コース	19:30~20:15 初級ステップ 小山
20:15~21:00 初級スイム 篠田	20:30~21:15 上級スイム 長谷川	20:15~21:00 初級スイム 篠田	20:30~21:15 ボディジャム45 小山
CLOSE 21:00		CLOSE 21:00	

## 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。
- ・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・化粧品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	9:00~20:40
日曜日	9:00~16:40

※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。

プール 11:30~16:40  
ジム 9:00~16:40

# 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。

**ボディバランス**  
★~★★★★  
太極拳・ヨガ・ピラティスの動きを組み合わせ音楽に合わせて動いていきます。

**ボディコンバット**  
★~★★★★  
パンチとキック・格闘技の動きを組み合わせストレス発散やカロリーを消費していきます。

**ボディステップ**  
★~★★★★  
ステップ台の昇降運動で引き締まった足とヒップアップを目指します。

**ボディアタック**  
★~★★★★  
シンプルでダイナミックな動きでスタミナ・俊敏性を短期間での向上を目指します！

**ボディパン**  
★~★★★★  
バーベルやプレートを使い、引き締まったメリハリのある、健康的な体を手に入れています。

**シーエクササイズ**  
★~★★★★  
チューブとプレートを使って体幹を中心に筋力トレーニングを行い生活動作の動きをよくしていきます。

**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。

**ボディメイク(ストレッチ)**  
★~  
筋肉をゆっくり伸ばしていきます。リラックスしたい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動きかけるラテンダンスエクササイズです。

**モビリティストレッチ**  
★~  
筋肉を動かしていくプログラムです。簡単なストレッチやトレーニングを行っていきます。

**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**  
★  
中国由来の武術(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、ゆ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に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。

**ボディメンテナンス**  
★  
身体の歪みを改善に向かわせるためにストレッチを行いながら身体を動かしていくプログラムです。初めての方にもおススメのプログラムです！

## 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、時間等はご相談ください。

お客様の目的に合わせて個別で指導いたします。  
【時間】 30分から  
【料金】 3,000円(税別)から  
※10分単位で対応いたします。  
※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 9:00~21:00  
日曜 9:00~17:00



## プールLESSMILLS

**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います。

**スイムテクニック**  
★★  
1ヶ月間1種目を細かく基礎から行います。ドリル練習が基本です。

**ウォーク&スイム(中級)**  
★  
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。

**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。

**モビリアクアウォーク**  
★  
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。

**アクアビクス**  
★★  
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。

NEW

NEW