

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		10:00受付開始		9:00受付開始	
プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール	
10:00				10:00				10:00				10:00	
10:15			10:15～10:45 健康体操 〔佐藤真〕	10:15		10:15～10:45 ヨガストレッチ 〔三浦〕		10:15		10:15～10:45 かんたん ステップ 〔菊地〕		10:15	
10:30	10:30～11:00 健康ウォーク 〔石川〕			10:30		10:30～11:00 健康ウォーク 〔佐藤〕		10:30	10:30～11:00 健康ウォーク 〔石川〕		10:15～11:15 ベビーコース		10:30
10:45				10:45				10:45					10:45
11:00				11:00				11:00					11:00
11:15	11:15～12:00 中級コース + フィンスイム 〔石川〕		11:15～11:45 ステップ サーキット 〔佐藤真〕	11:15	11:15～12:00 初心者 初級 コース 〔石川〕	11:15～11:45 中級STEP 〔三浦〕	11:15～12:00 初級 コース 〔佐藤〕	11:15	11:15～12:00 中級 コース 〔石川〕		10:45～12:00 幼児 コース		11:15
11:30				11:30				11:30					11:30
11:45				11:45				11:45					11:45
12:00				12:00				12:00					12:00
12:15	12:15～13:00 アクアダンス 〔井波〕			12:15	12:15～13:00 健康ウォーク モビバンアクア 〔佐藤〕		12:15～13:00 アクアダンス 〔佐藤〕	12:15	12:15～13:00 アクアダンス 〔井波〕				12:15
12:30				12:30				12:30					12:30
12:45				12:45				12:45					12:45
13:00				13:00				13:00					13:00
13:15				13:15				13:15					13:15
13:30	13:20～14:05 中級 コース 〔村上〕			13:30				13:30	13:20～14:05 中級 コース 〔村上〕				13:30
13:45				13:45				13:45					13:45
14:00				14:00				14:00					14:00
14:15				14:15				14:15					14:15
14:30				14:30				14:30					14:30
14:45				14:45				14:45					14:45
15:00				15:00				15:00					15:00
15:15				15:15				15:15					15:15
15:30	学童Bコース 15:30～16:40			15:30	幼児コース 15:30～16:40		学童Bコース 15:30～16:40	15:30	学童Bコース 15:30～16:40				15:30
15:45				15:45				15:45					15:45
16:00				16:00				16:00					16:00
16:15				16:15				16:15					16:15
16:30	学童Cコース 16:40～17:50			16:30	学童Cコース 16:40～17:50		学童Cコース 16:40～17:50	16:30	学童Cコース 16:40～17:50				16:30
16:45				16:45				16:45					16:45
17:00				17:00				17:00					17:00
17:15				17:15				17:15					17:15
17:30				17:30				17:30					17:30
17:45				17:45				17:45					17:45
18:00				18:00				18:00					18:00
18:15	選手コース 18:00～19:45	学童Dコース 17:50～19:00		18:15	選手コース 18:00～19:45	学童Dコース 17:50～19:00	育成コース 18:00～19:15	18:15	選手コース 18:00～19:45	学童Dコース 17:50～19:00			18:15
18:30		育成コース 18:00～19:15		18:30		育成コース 18:00～19:15		18:30					18:30
18:45				18:45				18:45					18:45
19:00				19:00				19:00					19:00
19:15				19:15				19:15					19:15
19:30				19:30				19:30					19:30
19:45				19:45				19:45					19:45
20:00	19:45～20:30 中級コース 〔石川〕			20:00	19:45～20:30 中級 コース 〔石川〕			20:00					20:00
20:15				20:15				20:15					20:15
20:30				20:30				20:30					20:30
20:45				20:45				20:45					20:45
21:00				21:00				21:00					21:00
21:15				21:15				21:15					21:15
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〕		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〕	

すべてのスタジオレッスン 定員10名（要予約）

定休日



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ます。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ましょ。《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。心も身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》
						★★★★	ハインバクト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》