

# HIRAKATAフィットネスクラブ プール&スタジオ タイムテーブル

2018年10月～

	月			火			水			木			金			土			日		
	プール	プールサイド	スタジオ	プール	プールサイド	スタジオ	プール	プールサイド	スタジオ	プール	プールサイド	スタジオ	プール	プールサイド	スタジオ	プール	プールサイド	スタジオ	プール	プールサイド	スタジオ

フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。

9:00	… プールサイド可能時間			… FC無料プログラム			… スクーリングプログラム			タイムテーブルは都合により変更する場合があります。カレンダーにて休館日・成人休みをご確認ください。			マスターズ	子供本科 H5	体育スクール TH5	子供本科 H2	体育スクール TH2			
10:00	流水		9:40～10:00 Wakeupエクササイズ						9:40～10:00 Wakeupエクササイズ	流水			NEW 9:45～10:35 うるおい ヨガ 生方	9:40～10:00 Wakeupエクササイズ	子供本科 H6	10:00～10:50 ウェーブピクス & ストレッチ 木村	子供本科 H1	体育スクール TH1		
11:00			10:30～11:20 らくらくエアロ 西下						10:05～10:55 ジョグエアロ 西下	水中歩行			10:30～11:20 ベーシックエアロ 振角						10:45～11:30 らくらくエアロ 加藤	
12:00			11:00～11:50 うるおい ヨガ 生方						11:05～11:55 爽快エアロ 谷口	ベビーコース			11:00～11:50 うるおい ストレッチ 柴田							
13:00	レディース (初心～上級)		11:30～12:30 健美操 清水						12:05～12:50 フィットネス フラ 淡川				11:30～12:30 ルーシーダットン 振角							
14:00			12:40～13:10 みんなでステップ 坂本						12:10～12:55 アクアピクス 今井				12:10～12:55 アクアピクス 中尾							
15:00	A1		シニアコース						12:10～12:55 アクアピクス 今井				12:00～12:50 パレエ 大西							
16:00	子供本科 B1		キッズダンス DB1						12:40～13:10 みんなでステップ 坂本				13:00～13:20 パレエ 大西							
17:00	子供本科 C1		放課後SS 更衣						レディース (初心・初級)				13:15～13:55 アクアピクス 柴崎							
18:00	子供本科 D1		ジュニアダンス DD1						シニアコース 体操				自由遊泳など催し物の開催時は、コースの制限があります。ご了承下さい。							
19:00			19:10～20:00 コアパワーヨガ 生方						シニアコース 体操											
20:00	成人		20:10～20:55 筋コン&ストレッチ 生方						シニアコース 体操											
21:00									シニアコース 体操											
22:00									シニアコース 体操											

**スイミングレッスンについて**

スイミングの指導コースをご希望の場合は、別途登録が必要です。  
 (年払・月払・いつでも・ゴールデンエイジ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。)

フロントまでご相談、お申込み下さい。  
 ※プールサイドプログラムは有料となります。

月曜日～土曜日 最終受付21:00 施設利用21:30 閉館時間22:00 日曜日・祝日 最終受付16:00 施設利用17:00 閉館時間17:30

## スタジオ・プールプログラム レッスン内容

レッスン名		強度	難しさ	内容	日程	
<b>エアロビクスダンス</b>						
楽しい	らくらくエアロ	★★★★☆	★★★★☆	ジャンプ動作の少ないやさしいクラスです。	月	10:30-11:20
					NEW 金	20:20-21:05
					日	10:45-11:30
楽しい	爽快エアロ	★★★★☆	★★★★☆	初めての人もはっきり汗のかけるエアロプログラムです。	火	11:05-11:55
お勧め	エアロ&筋コン	★★★★☆	★★★★☆	エアロビクスの基本と筋力トレーニングを組み合わせましたクラスです。	火	19:10-20:00
燃焼系	ジョグエアロ	★★★★☆	★★★★☆	エアロビクスの間に走る動作が入ります。	水	10:05-10:55
燃焼系	ベーシックエアロ	★★★★☆	★★★★☆	体の角から角まで、しっかり使って体を動かすレッスンです。	木	10:30-11:20
					木	20:10-21:00
楽しい	フィットネスエクササイズ	★★★★☆	★★★★☆	参加者の『日常生活動作能力』の保持、増進を目的とした、簡単で楽しいプログラムです。	金	11:00-11:50
お勧め	ウェーブピクス&ストレッチ	★★★★☆	★★★★☆	ウェーブストレッチングを使って行うエアロビクスです。 短時間で汗をかける内容で普段使わない筋肉をリフレッシュして刺激していきます。	土	10:00-10:50
お勧め	ZUMBA	★★★★☆	★★★★☆	ラテン系の楽しい音楽に合わせて全身を動かすプログラムです。	日	12:10-13:00
<b>ダンス</b>						
お勧め	フィットネス フラ	★★★★☆	★★★★☆	フラダンスのステップを使いながらハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動です。	火	12:05-12:50
お勧め	バレエ	★★★★☆	★★★★☆	バレエの基礎を正しく学び、美しいプロポーションづくりを目指します。	金	12:00-12:50
お勧め	バレエ(要・トウシューズ)	★★★★☆	★★★★☆	バレエの基礎を正しく学び、美しいプロポーションづくりを目指します。	金	13:00-13:20
お勧め	フリースタイルダンス①	★★★★☆	★★★★☆	FREESTYLEなダンスレッスン 基礎から丁寧に教えます。初めての方大歓迎！ ラストは簡単な振り付け。皆さんで楽しくダンスしましょう！	水	19:10-20:00
お勧め	フリースタイルダンス②	★★★★☆	★★★★☆	ストレッチ、ウォーミングアップ、振り付け、ゆづり丁寧に教えます。 ジャズ、ヒップホップ、ファンクなどいろいろなジャンルを取り入れながら楽しく踊るクラスです。	金	19:10-20:10
<b>ヨガ&amp;中国体操</b>						
簡単	健美操	★★★★☆	★★★★☆	体の中身を調節しバランス力を強化していく中国体操です。	月	11:30-12:30
燃焼系	ベーシックヨガ	★★★★☆	★★★★☆	太陽礼拝の流れを基本とし、ポーズと呼吸を連動させたダイナミックなヨガです。	火	20:10-21:00
お勧め	ヨガ	★★★★☆	★★★★☆	初めてヨガにチャレンジする方の為の入門ヨガです。	水	11:45-12:45
					土	11:00-12:00
お勧め	ルーシーダットン	★★★★☆	★★★★☆	タイ式ヨガとも言われる自己整体、肩こり解消・腰痛改善・免疫力アップが期待できます。	木	11:30-12:30
<b>ストレッチプログラム</b>						
お勧め	ベルヴス ストレッチ	★★★★☆	★★★★☆	身体の中心部である骨盤回りのストレスを緩和するプログラムです。	火	10:10-10:55
<b>アクアピクス</b>						
楽しい	アクアピクス	★★★★☆	★★★★☆	水の中で音楽に合わせて楽しくエクササイズを行います。	火・水・金・土	12:10-12:55
お勧め	アクアZUMBA	★★★★☆	★★★★☆	ラテン系の楽しい音楽に合わせて水中で全身を動かすプログラムです。	日	13:15-13:55
<b>筋コンディショニング</b>						
お勧め	ウェイクアップエクササイズ	★★★★☆	★★★★☆	朝一番に行うお目覚めエクササイズです。	月・水・木・金	9:40-10:00
お勧め	ショートプログラム	★★★★☆	★★★★☆	フィットネススタッフが行うスタジオショートプログラムです。(内容は日替わりです。)	木・土	15:35-15:55
楽しい	みんなでステップ	★★★★☆	★★★★☆	踏み台を使って、有酸素運動+筋力トレーニングを交互に行い、脂肪燃焼効果を目指します。	月	12:40-13:10
お勧め	コアパワーヨガ	★★★★☆	★★★★☆	単に体を柔らかくする事や美しくポーズを取る事が目的ではなく、体幹を鍛えると同時に関節の適切な可動域を高め筋力・筋持久力を向上させ、機能改善を目的とします。しなやかな筋肉作りを目指しましょう。	月	19:10-19:55
お勧め	筋コン&ストレッチング	★★★★☆	★★★★☆	筋力トレーニングとストレッチを組み合わせましたクラスです。	月	20:10-21:00
楽しい	みんなでバランス	★★★★☆	★★★★☆	バランスボールを使い、様々な筋コンディショニングトレーニングを行います。	水	11:05-11:35
楽しい	ボディケア コンディショニング	★★★★☆	★★★★☆	日頃のクセで固くなった筋肉をリセットコンディショニングという脱力をしてゆらす、さする押し動かすテクニックを使い血液の流れリンパ液の循環をよくし筋肉に弾力を取り戻しそしてアクティブコンディショニング正しい姿勢で正しい呼吸で筋肉に使い方の再教育をし骨配列を整え身体本来の機能を発揮しやすい状態に戻すことをレッスンで目指します。	木	19:10-20:00
お勧め	ウェーブストレッチ	★★★★☆	★★★★☆	ウェーブストレッチングを使った全身を伸ばして、ほぐして、引き締めるレッスンです。特に肩こりの方に有効です。	金	10:05-10:50
楽しい	ルームプログラム	★★★★☆	★★★★☆	フィットネススタッフが行うショートプログラムです。(場所はストレッチスペースです。)	土	18:40-19:00
<b>水中運動</b>						
お勧め	水中歩行	★★★★☆	★★★★☆	プールで行う色々な歩行運動です。	金	10:00-11:00
					月・水・木	10:00-10:30
簡単	流水	★★★★☆	★★★★☆	流水機の超音波水圧で脂肪を燃焼を促します。	月・木	9:40-10:00
					金	11:00-11:20
					土	21:05-21:25
簡単	らくらく流水ウォーキング	★★★★☆	★★★★☆	流水機の超音波水圧で脂肪を燃焼し、色々な歩行運動を行います。	水・土	13:00-13:55
楽しい	アクアバレー	★★★★☆	★★★★☆	やわらかいボールを使って行うバレーボールです。	月・水	21:05-21:25
					月・水・木	10:30-10:50
<b>プールサイドプログラム(有料)</b>						
お勧め	うるおいヨガ	★★★★☆	★★★★☆	プールサイドスタジオで行うホットヨガです。	月	11:00-11:50
					NEW 金	9:45-10:35
お勧め	うるおいカキラ	★★★★☆	★★★★☆	プールサイドスタジオで行うろっ骨エクササイズです。	火	11:00-11:50
お勧め	うるおいストレッチ	★★★★☆	★★★★☆	プールサイドスタジオで行う機能調整ストレッチです。	木	11:00-11:50
<b>JOYBEAT</b>						
JOYBEAT(ジョイビート)は、スクリーンに映し出されるバーチャル映像を見ながら、音楽に合わせて体を動かします。最新の音楽から懐メロまで、楽しくできるレッスンがいっぱいあります！						
お勧め	JOYBEAT	★~★★★	★~★★★	週替わりで様々なプログラムを行います。	火・木	15:35-15:55
					水	20:00-20:20
<b>泳法指導</b>						
お勧め	泳法プライベートレッスン	-	-	お好きなコーチを選択してください。あなただけのレッスンを行います。	時間は館内POPをご覧ください。	
お勧め	スクーリング	★★★★☆	★★★★☆	枚方スイミングスクールのレッスンに登録できます。(有料登録制)	随時	