

# 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4月9日～30日

	月		火		水		木		金		土		日		
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
<p>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。</p> <p>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。</p>															
9:00	...		...		...		...		...		...		...		
9:30	流水	9:40～10:00 Wakeupエクササイズ	流水	9:40～10:00 Wakeupエクササイズ	流水	9:40～10:00 Wakeupエクササイズ	流水	9:40～10:00 Wakeupエクササイズ	流水	9:40～10:00 Wakeupエクササイズ	マスターズ	子供本科 H5	H5体操	子供本科 H2	H2体操
10:00	水中歩行		水中歩行	10:10～10:55 ベルヴス ストレッチ 淡川		10:05～10:55 ジョグエアロ 西下	水中歩行		水中歩行	10:05～10:50 ウェーブストレッチ 木村		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	H1体操
10:30	アクアパレー	10:30～11:20 らくらくエアロ 西下					アクアパレー	10:30～11:20 ベーシックエアロ 振角							
11:00	ベビーコース		流水	11:05～11:55 爽快エアロ 谷口		レディース (初心～上級)		ベビーコース		11:00～11:50 フィットネス エクササイズ 生方		レディース成人 (初心～上級)	11:00～12:00 ヨガ 船山紀美花	成人	10:45～11:30 らくらくエアロ 加藤
11:30		11:30～12:30 健美操 清水													
12:00	レディース (初心～上級)		12:10～12:55 アクアピクス 今井	12:05～12:50 フィットネス フラ 淡川		11:45～12:45 ヨガ 船山公次郎	12:10～12:55 アクアピクス 西下	レディース (初心～上級)		12:00～12:50 バレエ 大西		12:10～12:55 アクアピクス 日浅		ベビーコース	12:10～13:00 ZUMBA 磯田
12:30		12:40～13:10 みんなでステップ 坂本													
13:00							らくらく 流水	チャップコース 体操		13:00～13:20 バレエ 大西		らくらく 流水	チャップコース 体操		
13:30							らくらく 流水					らくらく 流水			13:15～13:55 アクアピクス 柴崎
14:00		シニアコース体操		レディース (初心・初級)		シニアコース体操		チャップ コース		レディース (初心・初級)					
14:30															
15:00	A1	シニア コース	A1	シニア コース	A2	シニア コース	A2	シニア コース	A3	シニア コース	A4	シニア コース	A5	シニア コース	子供本科 B6
15:30		A1 体操		A2 体操		A3 体操		A4 体操		A5 体操		A6 体操		A7 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。
16:00	子供本科 B1		子供本科 B2	15:35～15:55 JOYBEAT	子供本科 BC3	子供本科 B4	15:35～15:55 ショートプログラム	子供本科 B5	子供本科 B6	子供本科 B7	子供本科 B8	子供本科 B9	子供本科 B10	子供本科 B11	子供本科 B12
16:30		C1 体操		C2 体操		D3 体操		C4 体操		C5 体操		C6 体操		D6 体操	
17:00	子供本科 C1	放課後SS 更衣	子供本科 C2	放課後SS 更衣	子供本科 D3	子供本科 C4	放課後SS 更衣	子供本科 C5	子供本科 C6	子供本科 C7	子供本科 C8	子供本科 C9	子供本科 C10	子供本科 C11	子供本科 C12
17:30		D1 体操		D2 体操		E3 体操		D4 体操		D5 体操		D6 体操		E6 体操	
18:00	子供本科 D1		子供本科 D2		子供本科 E3	子供本科 D4		子供本科 D5	子供本科 D6	子供本科 D7	子供本科 D8	子供本科 D9	子供本科 D10	子供本科 D11	子供本科 D12
18:30		選手 体操		選手 体操		ジュニア ダンススクール		選手 体操		選手 体操		選手 体操		ジュニア ダンススクール	
19:00		時間変更													
19:30		19:10～20:00 コアパワーヨガ 生方		19:10～20:00 エアロ&筋コン 生方		19:20～20:00 JOYBEAT スタッフ		19:10～20:00 ボディケア コンディショニング 片山		19:10～20:00 ボディメイクストレッチ 富貴				ジュニア ダンススクール	
20:00		時間変更													
20:30	成人	20:10～20:55 筋コン&ストレッチ 生方		20:10～21:00 ベーシックヨガ 上野		成人	20:10～21:00 ヒップホップ① 神邊		20:10～21:00 ベーシックエアロ 片山		20:15～21:15 ヒップホップ② 富貴		成人		
21:00															
21:30	アクアパレー														
22:00															

**スイミングレッスン  
(スクーリング)  
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  
要でスイミングレス  
ンに入れます。)

フロントまでご相談、  
お申込み下さい。

トライアスロンチー  
ム「virutos」メン  
バーのみ参加可能で  
す。

プ  
ライ  
デー

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

# 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5月1日~6月

	月		火		水		木		金		土		日						
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ					
<p>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。</p> <p>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。</p>														9:00					
9:00	...		...		...		...		...		...		...		マスターズ	H5体操	H2体操	9:00	
30	時間変更		内容・曜日変更		時間変更		時間変更		時間変更		時間変更		時間変更		マスターズ	H5体操	H2体操	30	
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			9:40~10:00 Wakeupエクササイズ			9:40~10:00 Wakeupエクササイズ			マスターズ	子供本科 H5	H6体操	子供本科 H2	10:00	
30	水中歩行			10:10~10:55 ベルヴス ストレッチ 淡川	水中歩行			10:05~10:55 ジョグエアロ 西下	水中歩行			10:05~10:50 ウェーブストレッチ 木村	マスターズ	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		30	
11:00	アクアパレー	10:30~11:20 らくらくエアロ 西下			アクアパレー			10:30~11:20 ベーシックエアロ 振角	アクアパレー			10:30~11:20 ベーシックエアロ 振角	マスターズ				10:45~11:30 らくらくエアロ 加藤	11:00	
30	ベビーコース	11:30~12:30 健美操 清水		11:05~11:55 爽快エアロ 谷口	ベビーコース			11:30~12:30 ルーシーダットン 振角	ベビーコース			11:00~11:50 フィットネス エクササイズ 生方	マスターズ	レディース成人 (初心~上級)	11:00~12:00 ヨガ 船山紀美花	成人		30	
12:00	レディース (初心~上級)	12:40~13:10 みんなでステップ 坂本		12:05~12:50 フィットネス フラ 淡川	レディース (初心~上級)			11:45~12:45 ヨガ 高野	レディース (初心~上級)			12:00~12:50 バレエ 大西	マスターズ				ベビー コース	12:10~13:00 ZUMBA 磯田	12:00
30			12:10~12:55 アクアピクス 今井			12:10~12:55 アクアピクス 西下						12:10~12:55 アクアピクス 中尾	マスターズ		12:10~12:55 アクアピクス 日浅			30	
13:00														マスターズ					13:00
30														マスターズ					30
14:00														マスターズ					14:00
30														マスターズ					30
15:00														マスターズ					15:00
30														マスターズ					30
16:00														マスターズ					16:00
30														マスターズ					30
17:00														マスターズ					17:00
30														マスターズ					30
18:00														マスターズ					18:00
30														マスターズ					30
19:00														マスターズ					19:00
30														マスターズ					30
20:00														マスターズ					20:00
30														マスターズ					30
21:00														マスターズ					21:00
30														マスターズ					30
22:00														マスターズ					22:00

**スイミングレッスン  
(スクーリング)  
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  
要でスイミングレス  
ンに入れます。)

フロントまでご相談、  
お申込み下さい。

トライアスロンチー  
ム「virutoso」メン  
バーのみ参加可能で  
す。

プ  
ライ  
デー

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
楽しい	爽快エアロ	★★★★	★★★★	初めての人でもしっかり汗のかけるエアロプログラムです。	火	11:05-11:55
お勤め	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
お勤め	ウェーブビクス&ストレッチ	★★★★	★★★★	ウェーブストレッチリ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ングを使って刺激していきます。	土	10:00-10:50
お勤め	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>						
お勤め	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
お勤め	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
お勤め	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
楽しい	ヒップホップ①	★★★★	★★★★	ヒップホップミュージックにあわせて簡単なダンスの練習をします。	水	20:10-21:00
楽しい	ヒップホップ②	★★★★	★★★★	ヒップホップミュージックにあわせてダンスの練習をします。	金	20:15-21:15
<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
お勤め	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
お勤め	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>						
NEW	ラジオ体操	★★★★	★★★★	ラジオ体操をします。	月・水・金	9:10-9:15
お勤め	ペルヴス 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
簡単	ボディメイクストレッチ	★★★★	★★★★	身体のバランスを調整するストレッチクラスです。	金	19:10-20:00
<b>アクアビクス</b>						
楽しい	アクアビクス	★★★★	★★★★	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
お勤め	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>						
お勤め	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
お勤め	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
お勤め	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
お勤め	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還流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
お勤め	ウェーブストレッチ	★★★★	★★★★	ウェーブストレッチリ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>						
お勤め	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
					火	20:30-20:50
月・水・木	10:30-10:50					
<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です!						
お勤め	JOYBEAT	★~★★★	★~★★★	週替わりで様々なプログラムを行います。	火	15:35-15:55
					水	19:20-20:00
<b>泳法指導</b>						
お勤め	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。	
お勤め	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	