

# HIRAKATAフィットネスクラブ プール&スタジオ タイムテーブル

2017年9月1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                 |
| 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                 |
| 11:00   | アカアパレー  | 10:30~11:20 らくらくエアロ 西下   | 流水      | 11:05~11:55 爽快エアロ 谷口      | レディース (初心~上級) | 11:05~11:35 みんなでバランス 西宮初江     |         | アカアパレー                   | 10:30~11:20 ベーシックエアロ 振角 | 流水                          | 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                      |
| 12:00   | ベビーコース  | 11:30~12:30 健美操 清水       |         | 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          |         | ベビーコース                   | 11:30~12:30 ルーシーダットン 振角 |                             | 12:00~12:50 バレエ 大西          |                      | 11:00~12:00 ヨガ 船山紀美花         |                         |
| 13:00   | レディース (初心~上級)   | 12:40~13:10 みんなでステップ 坂本  |         | 12:10~12:55 アクアピクス 今井     |               | 12:10~12:55 アクアピクス 西下         |         | レディース (初心~上級)            |                         |                             | 12:10~12:55 アクアピクス 中尾       |                      | 12:10~12:55 アクアピクス 日浅        | ベビーコース                  |
| 14:00   | DPL   |                          |         | レディース (初心・初級)             |               | チャップコース 体操                    |         | DPL                      |                         |                             | 13:00~13:20 バレエ 大西          | レディース (初心・初級)        | チャップコース 体操                   | 13:15~13:55 アクアZUMBA 磯田 |
| 15:00   | シニアコース  | A1 体操                    |         | シニアコース                    |               | A2 体操                         |         | シニアコース                   | A4 体操                   |                             | A5 体操                       |                      | シニアコース                       | A5 体操                   |
| 16:00   | 子供本科 B1   | B1 体操                    | 子供本科 B2 | B2 体操                     |               | BC3 体操                        | 子供本科 B4 | B4 体操                    | 子供本科 B5                 | 子供本科 B6                     | 子供本科 C6                     |                      | 子供本科 C6                      | C6 体操                   |
| 17:00   | 子供本科 C1   | D1 体操                    | 子供本科 C2 | D2 体操                     |               | D3 体操                         | 子供本科 C4 | D4 体操                    | 子供本科 C5                 | 子供本科 C6                     | 子供本科 D6                     |                      | 子供本科 D6                      | E6 体操                   |
| 18:00   | 子供本科 D1   | 選手 体操                    | 子供本科 D2 | 選手 体操                     |               | 子供本科 E3                       | 子供本科 D4 | 選手 体操                    | 子供本科 D5                 | 子供本科 D6                     | 子供本科 E6                     |                      | 子供本科 E6                      | ジュニアダンススクール             |
| 19:00   |   | 19:10~19:55 筋コン&ストレッチ 生方 |         | 19:10~20:00 エアロ&筋コン 生方    |               | 19:10~20:00 ホテイケアコンディショニング 片山 |         | 19:10~19:50 JOYBEAT スタッフ |                         | 19:10~20:00 ボディーメイクストレッチ 富貴 |                             | 18:30~18:50 ルームプログラム |                              | ジュニアダンススクール             |
| 20:00   | 成人  | 20:10~21:00 コアパワーヨガ 生方   | 無料泳法    | 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        | 無料泳法    | 20:00~20:50 ベーシックエアロ 片山  | 無料泳法                    | 20:15~21:15 ヒップホップ② 富貴      | 成人                          |                      |                              |                         |
| 21:00   | アカアパレー  |                          |         | アカアパレー                    |               |                               |         | フナイトー                    |                         |                             | 流水                          |                      |                              |                         |
| 22:00   | <p>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</p> |                          |         |                           |               |                               |         |                          |                         |                             |                             |                      |                              |                         |

**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ッスンに入れます。)

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。

マシンルームのストレッチスペースで行います。

## 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 日 10:45-11:30 |
| 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               |
| お助め  | 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 20:00-20:50               |
| 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               |
| お助め  | ウェーブピクス&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               |
| お助め  | 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>   |                    |      |      |   |                             |
| お助め  | 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               |
| お助め  | 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               |
| お助め  | 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               |
| お助め  | 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               |
| お助め  | 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             |
| お助め  | 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         |
| お助め  | 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>  |                    |      |      |   |                             |
| お助め  | 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・火・木・金 9:40-10:00          |
| お助め  | 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               |
| お助め  | 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 19:10-19:55               |
| お助め  | 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 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<br>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。 | 水 19:10-20:00               |
| お助め  | 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 18:30-18:50               |
| <b>水中運動</b>  |                    |      |      |   |                             |
| お助め  | 水中歩行               | ★★★★ | ★★★★ | プールで行う色々な歩行運動です。  | 火・金 10:00-11:00             |
|  |                    |      |      |   | 月・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              |
|  |                    |      |      |   | 火・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               |
|  |                    |      |      |   | 木 10:30-11:00               |
| <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! |                    |      |      |   |                             |
| お助め  | JOYBEAT            | ★~★★ | ★~★★ | 週替わりで様々なプログラムを行います。   | 火 15:35-15:55               |
|  |                    |      |      |   | 木 19:10-19:50               |
| <b>泳法指導</b>  |                    |      |      |   |                             |
| お助め  | 無料泳法指導             | ★★★★ | ★★★★ | ショートプログラムで泳法の指導を行います。(無料)   | 火・木・金 19:50-20:20           |
| お助め  | スクーリング             | ★★★★ | ★★★★ | 校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                          |