

HIRAKATAフィットネスクラブ プール&スタジオ タイムテーブル

2019年7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									
<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	フリスィング			FC無料プログラム			スクーリングプログラム			プールサイド有料プログラム						マスターズ			子供本科 H5			体育スクール TH2								
10:00	水中歩行			9:40～10:00 Wakeupエクササイズ			10:10～10:55 ベルヴスストレッチ 淡川			水中歩行			9:40～10:00 Wakeupエクササイズ			9:45～10:35 うるおい ヨガ 生方			子供本科 H6			10:00～10:50 ウェーブピクス & ストレッチ 木村			体育スクール TH1					
11:00	ベビーコース			11:00～11:50 うるおい ヨガ MIKA			10:30～11:20 らくらくエアロ 西下			ベビーコース			11:00～11:50 うるおい ストレッチ 山渡			10:30～11:20 ベーシックエアロ 振角			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	レディース (初心～上級)			11:30～12:30 健美操 清水			12:10～12:55 アクアピクス 今井			レディース (初心～上級)			11:30～12:30 ルーシーダットン 振角			12:10～12:55 アクアピクス 中尾			12:00～12:50 パレエ 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		
13:00	PL			12:40～13:10 みんなでステップ 坂本			レディース (初心・初級)			NEW レッスン			12:45～13:45 サルセーション AYA			レディース (初心・初級)			13:00～13:20 パレエ 大西			初心者			13:15～13:55 アクアピクス 柴崎					
14:00	シニアコース			15:35～15:55 ショートプログラム			A1体操			時間変更			13:45～14:45 パレエ AYAKA			シニアコース			チャップ			チャップ体操			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。					
15:00	A1			A2			A3			A4			A5			子供本科 B6			子供本科 C6			15:35～15:55 ショートプログラム			B6体操					
16:00	子供本科 B1			子供本科 B2			子供本科 BC3			子供本科 B4			子供本科 B5			体育スクール TB5			子供本科 C6			15:35～15:55 ショートプログラム			体育スクール TC6					
17:00	子供本科 C1			子供本科 C2			子供本科 D3			子供本科 C4			子供本科 C5			体育スクール TC5			子供本科 D6			体育スクール TC6			<p>スイミングレッスンについて</p> <p>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。</p>					
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			体操教室 TD5			子供本科 E6			ジュニアダンス DE6								
19:00				19:10～19:55 筋コン&ストレッチ 生方			19:10～20:00 サーキット&フロー 生方			19:10～20:00 フリースタイルダンス ① MARINO			19:10～20:00 ボディケアコンディショニング 片山			19:10～20:10 フリースタイルダンス ② YUIKA			ジュニアダンス DF6											
20:00	成人			20:05～20:55 パフォーマンス ヨガ 生方			成人			NEW			20:05～20:25 ショートプログラム			20:10～21:00 ベーシックエアロ 片山			トライアスロンチーム「virutoso」メンバーのみ参加可能です。			20:20～21:05 らくらくエアロ 田中			成人					
21:00	アクアパレー																													
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	
エアロビクスダンス						
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
					金	20:20-21:05
					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
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キを使っ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
ダンス						
NEW	サルセーション	★★★★	★★★★	音楽のジャンルにとらわれず色々なダンススタイルを合わせたプログラムです。	木	12:45-13:45
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、ゆっくり丁寧に教えます。ジャズ、ヒップホップ、ファンクなどいろん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
ヨガ&中国体操						
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
ストレッチプログラム						
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
アクアビクス						
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
					日	13:15-13:55
筋コンディショニング						
お勧め	バレトン	★★★★	★★★★	筋コン&バレエ&ヨガを組み合わせたプログラム。簡単な動きで構成しています。	水	13:45-14:45
お勧め	サーキット&フロー	★★★★	★★★★	サーキットトレーニングとフロー(流れ)プログラムを組み合わせたレッスンです。ヨガ、体操、ダンス、格闘技などの様々な動きの流れの中で組み込んでいます。	火	19:10-20:00
お勧め	ウエ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
NEW	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。)	火・土	15:35-15:55
					水	20:05-20:25
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	パフォーマンス 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	20:05-20:55
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たクラスです。	月	19:10-19:55
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、さする押し動かすという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
水中運動						
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
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
プールサイドプログラム(有料)						
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
					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
泳法指導						
NEW	本当の初心者レッスン	★★★★	★★★★	今から水泳を始める方、25m泳げない方対象。泳げる方はお断りのクラスです。	水	14:00-14:30
					土	13:00-13:30
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	