

# スウィン鴻巣 タイムスケジュール 2013年9月～

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	メインプール	サブプール	スタジオ	メインプール	サブプール	スタジオ	メインプール	サブプール	スタジオ	メインプール	サブプール	スタジオ	メインプール	サブプール	スタジオ	メインプール	サブプール	スタジオ	メインプール	サブプール
	9:00 OPEN																				
9:00		9:00~10:30			9:00~11:00			9:00~11:00			9:00~10:30			9:00~11:00			9:00~10:00				
9:30	9:30~9:45 朝のストレッチ	フリー&ウォーキング		9:30~9:45 ボールリラックス	フリー&ウォーキング		9:30~9:45 朝のストレッチ	フリー&ウォーキング		9:30~9:45 ボールリラックス	フリー&ウォーキング		9:30~9:50 JOYBEAT からだほぐし			9:30 OPEN 学童 土A	9:30~12:10			9:30~12:30	
10:00	10:00~11:00 ズンバ			10:00~11:00 フラダンス	10:00~10:45 親子ベビー		10:00~11:00 ソフトヨガ	10:00~10:45 親子ベビー		10:00~11:00 ヨガ			10:00~10:45 スタート エアロビクス	10:00~10:45 親子ベビー		10:00~11:00 ソフトヨガ	10:00~11:00 学童 土B	10:00~10:45 スタート エアロビクス	10:00~12:00 自由練習	10:00~12:00 フリー&ウォーキング	
10:30		10:30~11:40 成人水泳指導	10:30~11:40 フリー&ウォーキング								10:30~11:40 成人水泳指導	10:30~11:40 フリー&ウォーキング									
11:00	11:15~12:15 コアトレーニング エクササイズ			11:15~12:15 太極拳	11:15~12:00 アクアビクス	11:15~12:10 フリー&ウォーキング	11:15~12:15 エアロビクス 中級	11:15~12:00 アクアビクス	11:15~12:10 フリー&ウォーキング	11:15~12:15 エアロビクス 初中級			11:00~12:00 エアロビクス 初中級	11:15~12:00 アクアビクス		11:15~11:35 JOYBEAT 格闘エクササイズ	11:00~12:10 成人水泳指導	11:00~11:45 エアロビクス 初中級			
11:30		11:40~14:00																			
12:00																					
12:30	12:30~12:50 ボールストレッチ	フリー&ウォーキング	12:15~12:45 水慣れ		12:10~14:00	12:15~12:45 背泳ぎ	12:30~12:50 ストレッチ		12:10~14:00	12:15~12:45 ウォーキング	12:30~12:50 体幹エクササイズ	フリー&ウォーキング	12:15~12:45 水慣れ					12:10~13:10 バレエ エクササイズ	12:10~14:00 エアロビクス 中級	12:10~14:10 親子ベビー	12:15~13:00 ヨガ
13:00	13:00~13:20 体幹エクササイズ		13:00~13:30 ショートアクア	13:00~14:00 ヒップホップ		13:00~13:30 ウォーキング	13:00~13:20 筋トレシェイブ		13:00~13:20 フリー&ウォーキング	13:00~13:30 クロール	13:00~13:20 ボールエクササイズ		13:00~13:20 ショートアクア					13:15~14:15 エアロビクス 初級	13:15~14:00 アクアビクス	13:10~13:30 JOYBEAT	
13:30	13:30~14:30 ソフトヨガ						13:30~13:50 ボールエクササイズ							13:20~14:05 ボディ コンディショニング							
14:00			14:00~17:00				14:00~14:30 JOYBEAT バーベルエクササイズ							14:15~15:15 エアロビクス 初級							14:10~19:10 フリー&ウォーキング
14:30	14:40~15:00 ボールエクササイズ	14:40~15:30 幼児特別		14:15~15:15 エアロビクス 初級	14:40~15:30 幼児特別					14:40~15:30 幼児特別								14:30~15:30 学童 土O			
15:00	15:10~15:30 体幹エクササイズ	15:30~16:30 月S			15:30~16:30 火S					15:30~16:30 水S								14:55~15:15 JOYBEAT エアロビクス入門			
15:30	15:40~16:00 JOYBEAT 格闘エクササイズ	15:30~16:30 学童 月1	15:40~16:00 フリー&ウォーキング	15:40~16:00 JOYBEAT サーキットトレーニング	15:30~16:30 学童 火1	15:40~16:00 フリー&ウォーキング				15:30~16:30 学童 水1	15:40~16:00 JOYBEAT 格闘エクササイズ	15:30~16:30 フリー&ウォーキング	15:30~15:50 体幹エクササイズ	15:30~16:30 学童 金1	15:40~16:00 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 学童 土1	15:20~15:40 JOYBEAT からだほぐし	15:30~16:30 学童 土1			
16:00		16:30~17:30 学童 月2			16:30~17:30 学童 火2					16:30~17:30 学童 水2				16:30~17:30 学童 金2				avex Dance Master	16:20~17:20 avex kids Starter (登録会員のみのみ)		
16:30		17:00~18:30 選手II			17:00~18:30 選手II					17:00~18:30 選手II				17:30~18:30 選手II					avex Dance Master	17:40~19:10 avex Teen Dance (登録会員のみのみ)	
17:00		17:30~18:30 学童 月3			17:30~18:30 学童 火3					17:30~18:30 学童 水3				17:30~18:30 学童 金3							
17:30																					
18:00																					
18:30		18:30~20:30 選手	18:30~20:30 フリー&ウォーキング		18:30~20:00 選手	18:30~21:10 フリー&ウォーキング	18:30~20:00 avex Teen Dance Novice (登録会員のみのみ)	18:30~20:30 選手	18:30~20:10 フリー&ウォーキング	18:30~20:00 avex Teen Dance (登録会員のみのみ)	18:30~20:30 選手	18:30~20:10 フリー&ウォーキング		18:30~20:00 選手	18:30~20:10 フリー&ウォーキング						
19:00	19:00~19:30 JOYBEAT バーベルエクササイズ			19:00~19:20 体幹エクササイズ										18:50~19:10 JOYBEAT 格闘エクササイズ							
19:30	19:40~20:00 ストレッチ			19:30~20:00 スタートエアロ										19:15~19:35 体幹エクササイズ					19:30~20:00 JOYBEAT 格闘エクササイズ		
20:00				20:00~21:10 成人水泳指導										19:45~20:45 エアロビクス 初級							19:40~20:10 ウォーキング
20:30		20:30~21:30 フリー&ウォーキング	20:35~21:05 ショートアクア	20:15~21:15 エアロビクス 初中級	20:00~21:10 泳力検定養成		20:15~21:15 ヨガ	20:30~21:30 アクアビクス	20:15~21:00 アクアビクス	20:15~21:15 エアロビクス 上級	20:30~21:30 アクアビクス	20:15~21:00 アクアビクス									20:15~21:00 アクアビクス
21:00					21:10~21:30 フリー&ウォーキング																
21:30																					
22:00	22:00 CLOSE																				

施設利用時間について  
 ●月～金：9:00～21:30  
 ●土曜：9:30～21:30  
 ●日曜：9:30～17:00



# レッスンプログラムのご案内

## エアロビクス系

対象者	レッスン名	時間(分)	内 容
初心者～	スタートエアロビクス	45	エアロビクスの入門クラスです。体力に自信のない方でも安心して参加できます。
初級者～	初級エアロビクス	60	スタートエアロのステップアップクラスです。
初級者～	初中級エアロビクス	60	初級クラスよりも多くのステップや運動量がアップしたクラスです。
中級者～	中級エアロビクス	60	少し難しいステップにもチャレンジしていくクラスです。
中級者～	中上級エアロビクス	60	少し難しいステップにもチャレンジしていくクラスです。
中級者～	上級エアロビクス	60	ジャンプやジョギング取り入れ、体力・テクニックの向上も目指します！

## ダンス系

対象者	レッスン名	時間(分)	内 容
初心者～	フラダンス	60	ハワイアン音楽にのせて心地よく踊るクラスです。
初級者～	ヒップホップ	60	基礎の動きを中心とした、気軽に始められるクラスです。
初級者～	ズンバ	60	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスパーティーのようなプログラムです。

## ヨガ・コンディショニング系

対象者	レッスン名	時間(分)	内 容
初心者～	バレエエクササイズ	60	体幹を正しく強化する事で、姿勢改善・柔軟性を高めます。
初心者～	ポテコンディショニング	45	裸足で行う、頑張らないエクササイズです。何気なく感じている身体の不調の改善を目指します！継続して行う事が、とても効果的です。
初心者～	コアトレーニングエクササイズ	60	骨盤周辺をほぐしながら、体幹部を鍛えるクラスです。
初心者～	ソフトヨガ	60	初めての方でも簡単に行えるヨガクラスです。お気軽に参加ください。
初心者～	ヨガ	60	アクティブなポーズからリラックスできるポーズまで、幅広く行うヨガクラスです。

## オリエント系

対象者	レッスン名	時間(分)	内 容
初心者～	太極拳	60	中国古来の健康法で、ゆっくりとした呼吸と動作で、体内機能を高めるクラスです。(簡易24式)

## ミニレッスン系

対象者	レッスン名	時間(分)	内 容
初心者～	朝のストレッチ ストレッチ	15 20	リラックスする音楽を聴きながら、全身の柔軟性を高めるクラスです。
初心者～	ボールリラックス ボールストレッチ	15 20	筒状のボールを使って身体をほぐし、筋肉の再教育を行います。肩こり・腰痛などに効果的です。
初心者～	体幹エクササイズ	20	様々なエクササイズで体幹部(腹筋や背筋など)を刺激し、姿勢や運動機能向上を目的としたクラスです。
初心者～	筋トレシェイプ	20	様々なエクササイズで全身の筋肉を刺激し、太りにくいメリハリボディ&運動機能向上を目指します。
初心者～	ボールエクササイズ	20	ボールを使ってストレッチや、エクササイズを行なうクラスです。バランス感覚を鍛えます。

## JOYBEATエクササイズ

JOYBEATとは、バーチャルインストラクターとフィットネス用にアレンジされた楽曲を合わせた映像レッスンです。毎月新たな動作と楽曲が追加されますので、常に変化のあるプログラムです。初心者の方から楽しめます。

対象者	レッスン名	時間	内 容
初心者～	からだほぐし	20	関節を滑らかに動かしながら、関節周りの筋肉の緊張を開放するプログラムです。
初心者～	脳とからだのトレーニング	20	目や耳から入ってきた情報に、からだで反応する能力を高めるユニークなプログラムです。ゲーム感覚で、どなたでも楽しめる内容です。
初心者～	サーキットトレーニング	20	有酸素トレーニングと筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。持久力・筋持久力・筋力をバランスよくトレーニングします。
初心者～	エアロビクス入門	20	誰でも参加可能なエアロビクスの基礎ステップを行います。
初心者～	格闘エクササイズ	20 30	キックボクシングをベースにパンチ・キック、ディフェンスのコンビネーションをトレーニング化したものです。シンプルな内容ですので、気軽にできます。
初心者～(定員10名)	バーベルエクササイズ	30	レッスン用バーベルを使い、音楽に合わせて筋力トレーニングを行います。

## スイム系

対象者	レッスン名	時間	内 容
初心者～	水慣れ	30	水泳の基礎を習得します。
初級者～	クロール	30	クロールの基礎を習得します。
初級者～	背泳ぎ	30	背泳ぎの基礎を習得します。

## アクアエクササイズ系

対象者	レッスン名	時間	内 容
初心者～	ウォーキング	30	水の特性を生かし、膝・腰に負担をかけずに身体を鍛えられるクラスです。
初心者～	ショートアクア	30	水の特性を生かし、様々な動きを行うクラスです。音楽に合わせて楽しく行えます。
初心者～	アクアピクス	45	

## リラクゼーション系

対象者	レッスン名	時間	内 容
初心者～	水中リラクゼーション	15	ストレッチやマット・ヌードルを使って心身ともにリラックスさせるクラスです。

## 成人水泳指導

対象者	レッスン名	時間	内 容
初心者～	成人水泳指導	70	種目・泳力ごとに分かれたクラスで、個人に合わせた指導を行います。「泳げるようになりたい」「もっと速く泳げるようになりたい」などの声にお応えします!!



- スタジオ・フィール利用にあたってのマナーを守り、譲り合ってご利用下さい。
- レッスン開始15分以降の参加はご遠慮下さい(スタジオのみ)。
- ご自身の体力にあったレッスンに参加下さい。怪我・事故の原因となります。
- 飲み物の持ち込みは、キャップのあるものに限らせて頂きます。
- においの強い香水などは、他のお客様に迷惑となります。ご遠慮下さい。
- 携帯電話をスタジオ・フィールに持ち込まないよう、お願い致します。

