スウィン鴻巣 タイムスケジュール　2014年2月～

月曜日

9:00 OPEN

スタジオ	メインプール	サブプール
9:15～9:20 ラジオ体操	9:00～10:30 フリー＆ウォーキング	
9:30～9:45 朝のストレッチ		
10:00～11:00 ズンバ		
	10:30～11:40 成人水泳指導	10:30～11:40 フリー＆ウォーキング
11:15～12:15 コアトレーニング エクササイズ	11:40～14:00 フリー＆ウォーキング	
		12:15～12:45 水慣れ
12:30～12:50 ポールストレッチ		
13:00～13:20 おなか腹筋		13:00～13:30 ショートアクア
13:30～14:30 ソフトヨガ		
		14:00～17:00 フリー＆ウォーキング
14:40～15:00 ポールエクササイズ	14:40～15:30 幼児特別 月S	
15:10～15:30 腹筋＆ストレッチ		
15:40～16:00 JOYBEAT 格闘エクササイズ	15:30～16:30 学童 月１	
	16:30～17:30 学童 月２	17:00～18:30 選手Ⅱ
	17:30～18:30 学童 月３	
	18:30～20:30 選手	18:30～20:30 フリー＆ウォーキング
19:30～20:00 JOYBEAT バーベルエクササイズ		
20:05～20:25 からだほぐし		
	20:30～21:30 フリー＆ウォーキング	20:35～21:05 ショートアクア

22:00 CLOSE

火曜日

9:00 OPEN

スタジオ	メインプール	サブプール
9:15～9:20 ラジオ体操	9:00～11:00 フリー＆ウォーキング	
9:30～9:45 ポールリラックス		
10:00～11:00 フラダンス		10:00～10:45 親子ベビー
		11:00～12:10 フリー＆ウォーキング
11:15～12:15 太極拳24式	11:15～12:00 アクアビクス	
	12:10～14:00 フリー＆ウォーキング	12:15～12:45 背泳ぎ
13:00～14:00 ヒップホップ		13:00～13:30 ウォーキング
		14:00～17:00 フリー＆ウォーキング
14:15～15:15 エアロビクス 初級		
	14:40～15:30 幼児特別 火S	
15:40～16:00 JOYBEAT サーキットトレーニング	15:30～16:30 学童 火１	
	16:30～17:30 学童 火２	17:00～18:30 選手Ⅱ
	17:30～18:30 学童 火３	
19:00～19:20 体幹エクササイズ	18:30～20:00 選手	18:30～21:10 フリー＆ウォーキング
19:30～20:00 スタートエアロ		
	20:00～21:10 成人水泳指導 泳力検定養成	
20:15～21:15 エアロビクス 初中級		
	21:10～21:30 フリー＆ウォーキング	

22:00 CLOSE

水曜日

9:00 OPEN

スタジオ	メインプール	サブプール
9:15～9:20 ラジオ体操	9:00～11:00 フリー＆ウォーキング	
9:30～9:45 朝のストレッチ		
10:00～11:00 ソフトヨガ		10:00～10:45 親子ベビー
		11:00～12:10 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	
	12:10～14:00 フリー＆ウォーキング	12:15～12:45 ウォーキング
12:30～12:50 ストレッチ		
13:00～13:20 筋トレシェイプ		13:00～13:30 クロール
13:30～13:50 ポールエクササイズ		
14:00～14:30 JOYBEAT バーベルエクササイズ		14:00～17:00 フリー＆ウォーキング
14:30～14:50 からだほぐし	14:40～15:30 幼児特別 水S	
	15:30～16:30 学童 水１	
avex Dance Master 17:15～18:15 avex kids Dance （登録会員のみ）	16:30～17:30 学童 水２	17:00～18:30 選手Ⅱ
	17:30～18:30 学童 水３	
avex Dance Master 18:30～20:00 avex Teen Dance Novice （登録会員のみ）	18:30～20:30 選手	18:30～20:10 フリー＆ウォーキング
20:15～21:15 ヨガ		20:15～21:00 アクアビクス
	20:30～21:30 フリー＆ウォーキング	

22:00 CLOSE

木曜日

9:00 OPEN

スタジオ	メインプール	サブプール
9:15～9:20 ラジオ体操	9:00～10:30 フリー＆ウォーキング	
9:30～9:45 ポールリラックス		
10:00～11:00 ヨガ		
	10:30～11:40 成人水泳指導	10:30～11:40 フリー＆ウォーキング
11:15～12:15 エアロビクス 初中級	11:40～14:00 フリー＆ウォーキング	
		12:15～12:45 水慣れ
12:30～12:50 体幹エクササイズ		
13:00～13:20 ポールストレッチ		13:00～13:30 ショートアクア
13:30～13:50 太極拳24式（入門）		
13:55～14:35 太極拳24式		14:00～17:00 フリー＆ウォーキング
14:40～15:00 太極拳48式（入門）	14:40～15:30 幼児特別 木S	
15:40～16:00 JOYBEAT 格闘エクササイズ	15:30～16:30 学童 木１	
	16:30～17:30 学童 木２	17:00～18:30 選手Ⅱ
	17:30～18:30 学童 木３	
avex Dance Master 17:15～18:15 avex kids Dance （登録会員のみ）	18:30～20:30 選手	18:30～20:10 フリー＆ウォーキング
avex Dance Master 18:30～20:00 avex Teen Dance （登録会員のみ）		
20:15～21:15 エアロビクス 上級		20:15～21:00 アクアビクス
	20:30～21:30 フリー＆ウォーキング	21:05～21:20 リラクゼーション

22:00 CLOSE

金曜日

9:00 OPEN

スタジオ	メインプール	サブプール
9:15～9:20 ラジオ体操	9:00～11:00 フリー＆ウォーキング	
9:30～9:45 朝のストレッチ		
10:00～10:45 スタート エアロビクス		10:00～10:45 親子ベビー
11:00～12:00 エアロビクス 初中級		11:00～12:10 フリー＆ウォーキング
	11:15～12:00 アクアビクス	
12:10～13:10 バレエ エクササイズ	12:10～14:00 フリー＆ウォーキング	12:15～12:45 クロール
		13:00～13:30 背泳ぎ
13:20～14:05 ボディ コンディショニング		
		14:00～17:00 フリー＆ウォーキング
14:15～15:15 エアロビクス 初級	14:40～15:30 幼児特別 金S	
15:30～15:50 体幹エクササイズ	15:30～16:30 学童 金１	
	16:30～17:30 学童 金２	17:00～18:30 選手Ⅱ
	17:30～18:30 学童 金３	
19:00～19:30 JOYBEAT 格闘エクササイズ	18:30～20:00 選手	18:30～21:10 フリー＆ウォーキング
19:45～20:45 エアロビクス 初級		
	20:00～21:10 成人水泳指導 泳力検定養成	
20:55～21:10 ポールストレッチ		
	21:10～21:30 フリー＆ウォーキング	

22:00 CLOSE

土曜日

9:30 OPEN

スタジオ	メインプール	サブプール
9:40～9:45 ラジオ体操	9:00～10:00 学童 土Ａ	9:30～12:10 フリー＆ウォーキング
10:00～11:00 ソフトヨガ	10:00～11:00 学童 土Ｂ	
11:15～11:35 JOYBEAT 格闘エクササイズ	11:00～12:10 成人水泳指導 泳力検定養成	
11:50～12:50 エアロビクス 中級		
	12:10～14:10 フリー＆ウォーキング	12:15～13:00 親子ベビー
13:15～14:15 エアロビクス 初級		13:15～14:00 アクアビクス
		14:10～19:10 フリー＆ウォーキング
14:30～14:50 JOYBEAT 脳と体のトレーニング	14:30～15:30 学童 土０	
14:55～15:15 JOYBEAT エアロビクス入門		
avex Dance Master 16:20～17:20 avex kids Starter （登録会員のみ）	15:30～16:30 学童 土１	
	16:30～19:00 選手	
avex Dance Master 17:40～19:10 avex Teen Dance （登録会員のみ）		
3月よりスタート 19:00～20:30 avex Teen Dance (JAZZ) （登録会員のみ）	19:10～21:30 フリー＆ウォーキング	20:15～21:00 アクアビクス

22:00 CLOSE

日曜日

9:30 OPEN

スタジオ	メインプール	サブプール
10:00～10:45 スタート エアロビクス	10:00～12:00 自由練習	9:30～12:30 フリー＆ウォーキング
10:50～11:50 エアロビクス 初中級		
12:00～13:00 ヨガ		
13:10～13:30 JOYBEAT	12:30～17:00 フリー＆ウォーキング	
奇数週は 脳とカラダのトレーニング / 偶数週は サーキットトレーニング		

17:30 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

スタジオ

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～	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～	ボディ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。

オリエンタル系

対象者	レッスン名	時間(分)	内　　容
初心者～	太極拳24式(入門)	20	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。基礎習得のクラスです。
初級者～	太極拳24式	40・60	入門クラスのステップアップクラスです。より技術と体力の向上を目指します。
中級者～	太極拳48式(入門)	20	24式のステップアップクラスです。24式をマスターしたらぜひチャレンジを！

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～	ポールリラックス ポールストレッチ	15 20	筒状のポ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～	ポールエクササイズ	20	ポ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。

コンテンツプログラム（スタジオ）

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組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、間接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、音楽に合わせ筋力トレーニングを行います。

プール

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～	アクアビクス	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!!

インフォメーション

- ●スタジオ・プ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・プールに持込まないよう、お願い致します。