

# スタジオプログラム

## どなたでもできる健康体操(老化防止、健康維持に)

レッスン名	時間	内容
かんたんストレッチ	15分	基本的なストレッチのショートクラスです。気軽にご参加下さい。
リラクゼーションストレッチ	30分	基本的なストレッチのクラスです。運動前後に効果的です。
腹筋&ストレッチ	30分	腹筋運動だけを行い、後半はストレッチを少し行います。
ダンベル&チューブ	30分	軽いダンベルとチューブを使い、筋トレを行います。トレーニング初心者向けです。
ボールエクササイズ	30分	バランスボールを使いトレーニングを行います。コア(深層筋)を鍛えバランス力向上を目指します。
青竹エクササイズ	15分	第2の心臓と言われる足裏を刺激することで、体の不調や冷え・むくみなどを改善します。
アロマリラックス	30分	アロマを用いることにより、香りが「脳」へと働きかけ、心と体をメンテナンスします。
太極拳(入門)	60分	太極拳の動きを分かりやすく解説しながら、基本を学んでいくクラスです。
太極拳	60分	中国武術の動きを柔らかくゆっくりと表現する、老若男女どなたでも参加できるクラスです。
ハタヨガ	60分	ヨガのいろいろなポーズで心と身体のバランスを整え、集中力を高めていきます。
アイアンガーヨガ	60分	正しい姿勢を基本とし、常に体の方向性・バランス・調和などを観察しながら、アサナを行います。
ボディセラピー	60分	気の流れを良くし、人間が元来より持っている自然治癒力を高めます。和製ヨガとも言われています。
ボディコンシャス(ピラティス)	60分	本来のあるべき骨格に戻すことで、柔軟性や引き締め効果を高めるクラスです。

## エアロビクスプログラム(体力作り、脂肪燃焼)

レッスン名	時間	内容	難易度	強度
シンプリーエアロ	40分	基本動作を繰り返し、体力作りをしながら エアロビクスに慣れていただくクラスです。	☆	☆
シェイプエアロ	45分	膝や腰への負担を抑えた動きで構成した、エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。	☆☆	☆☆
ワークアウトエアロ	45分	ローハイコンビーネーションの構成。十分な運動強度を保ちつつも、足や腰への負担を抑えたクラスです。	☆☆ ~	☆☆ ~
シンプリーステップ	40分	基本動作を繰り返し、体力作りをしながらステップエクササイズに慣れて頂くクラスです。	☆	☆
シェイプステップ	45分	膝や腰への負担を抑えた動きで構成した、ステップエクササイズに慣れてきた方向けのクラスです。	☆☆	☆☆
テクニカルステップ	60分	多彩なステップコンビネーションを楽しめる中上級者向けクラスです!!	☆☆ ☆	☆☆ ~
ラテンエアロ	60分	ラテン音楽を用いたエアロビクスです!!	☆☆	☆☆

## ダンスプログラム(楽しく身体を動かす)

レッスン名	時間	内容	難易度	強度
HIPHOP	60分	初歩的なストリートダンスのクラスです。	☆☆	☆☆
HIP HOP JAZZ	60分	HIP HOPとJAZZを融合したダンスクラスです。	☆☆	☆☆
フラダンス	60分	ハワイアン音楽にのって手話ダンスを基本にどなたでも、南国気分を味わえるクラスです。	☆☆	☆
HULA(フラダンス)	60分	初めての方でも安心して参加出来るようベーシックステップを中心としたクラスです。	☆☆	☆

# プールプログラム

## 全ての方向けクラス

レッスン名	時間	内容
アクアオリエンテーション	15分	プールのご利用が初めての方へ簡単なルールを説明致します。
アクアストレッチ	20分	水中でのストレッチです。柔軟性の向上やリラクゼーション効果があります。
腰痛肩こりケアアクア	30分	水中ストレッチで肩腰周辺の筋肉をほぐし、肩こり・腰痛を緩和します。
アクアウォーキング	30分	水の特性を利用して水の中を歩くことにより心肺機能を高めます。
アクアジョギング	30分	アクアウォーキングのクラスよりも強度が少し上がります。

## 初めての方向けクラス

レッスン名	時間	内容
はじめてクロール	30分	クロールを泳ぎたい方向けの初心者クラスです。
はじめて背泳ぎ	30分	背泳ぎを泳ぎたい方向けの初心者クラスです。
はじめて平泳ぎ	30分	平泳ぎを泳ぎたい方向けの初心者クラスです。
はじめてスイミング	30分	水泳の基礎練習を行いません。手の使い方、足の使い方を身につけます。
クロール(初級)	30分	25mクロール完泳を目指します。
背泳ぎ(初級)	30分	25m背泳ぎ完泳を目指します。
スイミング(初級)	30分	基本からクロール・背泳ぎの習得を目指します。

## 少し慣れた方向けクラス

レッスン名	時間	内容
クロール(中級)	45分	クロールをよりきれいに泳ぐための練習をします。50mクロール完泳を目指します。
スイミング(中級)	45分	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの上達を目指します。
脂肪バイバイ	30分	脂肪燃焼を目的とした水中運動です。
アクアフレックス(ウォーキング)	30分	道具を持って水中を歩くプログラムです。アクアウォーキングより強度は上がります。

## 慣れた方向けクラス

スイミング(中上級)	45分 60分	泳力の向上、4泳法のレベルアップを目指します。
アクアサーキット	30分 45分	水の抵抗を活かして、スポーツ動作やマントレーニングの動きを楽しむクラス。
アクアビクス	30分 45分	水中で行うエアロビクス。音楽に合わせて楽しく効果的にシェイプアップします。
アクアファイター	30分	水中で格闘技の動きを用い、シェイプアップを目指します。

# レスミルズプログラム

## レスミルズプログラム(シェイプアップ、筋力アップ)

レッスン名	時間	内容
ボディパンプ	30分 45分 60分	音楽に合わせたシェイプアッププログラム(バーベル)×(音楽)
ボディコンバット	45分 60分	脂肪もストレスもノックアウト(エアロビクス)×(格闘技エッセンス)
ボディジャム	45分 60分	強力なダンスアクションが完成した!(ダンス)×(音楽)
ボディヒーリング	45分 60分	柔軟性やバランス力をゆったりとした動きの中で作り出します。(ストレッチ)×(コア・トレーニング)
ボディアタック	30分	シンプルでハインパクトエクササイズ!!(エアロビクス)×(ハインパクト)
ボディステップ	30分	音楽に合わせて、ステップワークを楽しみましょう。(ステップ)×(音楽)

※レスミルズプログラムには、15分間のテクニッククラスを含んでいるものがございます。ここでは基本的な動作を説明致しますので、初心者の方でもお気軽にご参加頂けます。



IPS SPORTS CLUB

曜日	月		火		水		木		金		土		日	
	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	プール
10:00	カルチャースタジオS	Aスタジオ	カルチャースタジオS	Aスタジオ	カルチャースタジオS	Aスタジオ	カルチャースタジオS	Aスタジオ	カルチャースタジオS	Aスタジオ	カルチャースタジオS	Aスタジオ	カルチャースタジオS	Aスタジオ
11:00	アイアンガーヨガ 10:30～11:30 武田 信夫	シェイプエアロ 10:45～11:30 渡辺 彩美	シンプリエアロ 10:30～11:10 菊島 由美子	かんたんストレッチ 10:30～10:45	アクアストレッチ 10:30～10:50	ハタヨガ 10:30～11:30	アクアウォーキング 11:00～11:30 木下 郁子	かんたんストレッチ 10:30～10:45	シンプリエアロ 10:30～11:10 吉田 香利	かんたんストレッチ 10:30～10:45	クロール(初級) 10:30～11:00 金子 直矢	シンプリエアロ 10:30～11:10 井上 益慶	ホールエクササイズ 10:45～11:15 金子 直矢	ボテセラピー 10:30～11:30 横田 光
12:00	ボディアタック30 11:45～12:15 薄井 大樹	かんたんストレッチ 12:00～12:15	シンプリエアロ 11:30～12:10 菊島 由美子	アクアウォーキング 11:00～11:30 木下 郁子	太極拳 11:00～12:00	ハタヨガ 11:30～12:30	アクアウォーキング 11:00～11:30 木下 郁子	かんたんストレッチ 12:00～12:15	シェイプエアロ 11:30～12:15 吉田 香利	かんたんストレッチ 12:00～12:15	アクアウォーキング 11:15～11:45 金子 直矢	シェイプエアロ 11:30～12:15 井上 益慶	アクアウォーキング 11:15～11:45 金子 直矢	アクアウォーキング 11:45～12:30 古谷野 直美
13:00	ボディジャム45 12:30～13:15 内田 裕子	かんたんストレッチ 12:00～12:15	ワークアウトエアロ 12:30～13:15	かんたんストレッチ 13:00～13:15	はじめてスイミング 12:30～13:00 薄井 大樹	ボディコンバット45 12:45～13:30 菅野 雅弘	かんたんストレッチ 13:00～13:15	ボディコンバット45 12:45～13:30 菅野 雅弘	ボディコンバット45 12:45～13:30 金子 直矢	かんたんストレッチ 13:00～13:15	アクアウォーキング 11:45～12:15 金子 直矢	ラテンエアロ 12:30～13:30 木村 洋子	アロマリラククス 12:30～13:00 阿部 明子	アクアウォーキング 12:45～13:15 古谷野 直美
14:00	ボディコンバット45 13:30～14:15 足立 宏輝	かんたんストレッチ 14:30～14:45	アクアウォーキング 13:30～14:00 薄井 大樹	アクアウォーキング 13:30～14:00 薄井 大樹	クロール(中級) 13:15～14:00	ボディアタック (テック&30) 13:45～14:30 渡辺 彩美	アクアウォーキング 13:15～13:35	ボディコンバット45 13:45～14:30 内田 裕子	ボディコンバット45 13:45～14:30 内田 裕子	かんたんストレッチ 14:30～14:45	アクアウォーキング 13:30～13:45 金子 直矢	ボディコンバット45 14:00～14:45 渡辺 彩美	アクアウォーキング 13:00～13:30 後藤 里子	アクアウォーキング 13:30～14:15 深谷 奈央美
15:00	ボディコンバット45 14:30～15:15 金子 直矢	かんたんストレッチ 14:30～14:45	アクアウォーキング 14:30～15:00 阿部 明子	アクアウォーキング 14:30～15:00 阿部 明子	太極拳(入門) 13:30～14:30	ボディコンバット45 14:45～15:45 白奇 道代	アクアウォーキング 14:45～15:00 阿部 明子	ボディコンバット45 14:45～15:45 古谷野 直美	ボディコンバット45 14:45～15:45 古谷野 直美	かんたんストレッチ 15:15～15:30	アクアウォーキング 13:30～13:45 金子 直矢	ボディコンバット45 15:00～15:45 菅野 雅弘	アクアウォーキング 13:30～14:15 深谷 奈央美	アクアウォーキング 14:30～15:30 榎本 通子
16:00	シェイプエアロ 15:30～16:15 加藤 朋子	フリーコースもご利用いただけます。	フラダンス 15:15～16:15 小針 幸	フリーコースもご利用いただけます。	LES MILLS BODYATTACK	フリーコースもご利用いただけます。	フリーコースもご利用いただけます。	LES MILLS BODYATTACK	フリーコースもご利用いただけます。	フリーコースもご利用いただけます。	フリーコースもご利用いただけます。	ボディコンバット45 16:00～16:45 渡辺 彩美	アクアウォーキング 16:00～16:30 小俣 麻貴	アクアウォーキング 16:00～16:30 小俣 麻貴
17:00	LES MILLS BODYPUMP	フリーコースもご利用いただけます。	LES MILLS BODYCOMBAT	フリーコースもご利用いただけます。	LES MILLS BODYJAM	フリーコースもご利用いただけます。	フリーコースもご利用いただけます。	フリーコースもご利用いただけます。	フリーコースもご利用いただけます。	フリーコースもご利用いただけます。	フリーコースもご利用いただけます。	ボディアタック (テック&30) 16:45～17:30 薄井 大樹	LES MILLS BODYSTEP	フリーコースもご利用いただけます。
18:00	かんたんストレッチ 18:30～18:45	フリーコースもご利用いただけます。	かんたんストレッチ 18:30～18:45	フリーコースもご利用いただけます。	かんたんストレッチ 18:30～18:45	フリーコースもご利用いただけます。	フリーコースもご利用いただけます。	フリーコースもご利用いただけます。	フリーコースもご利用いただけます。	フリーコースもご利用いただけます。	フリーコースもご利用いただけます。	ボディコンバット 18:00～19:00 足立 宏輝	フリーコースもご利用いただけます。	フリーコースもご利用いただけます。
19:00	シェイプエアロ 19:00～19:45 堀江 亜規	はじめて平泳ぎ 19:00～19:30 榎本 通子	かんたんストレッチ 19:00～19:15	ハタヨガ 19:00～20:00	はじめてクロール 18:45～19:15 深谷 奈央美	HULA (フラダンス) 18:45～19:45 沢根 有子	かんたんストレッチ 18:30～18:45	かんたんストレッチ 18:30～18:45	かんたんストレッチ 18:30～18:45	かんたんストレッチ 18:30～18:45	かんたんストレッチ 18:30～18:45	ボディコンバット 19:00～19:45 白奇 道代	アクアウォーキング 19:30～20:00 木村 洋子	アクアウォーキング 19:30～20:00 木村 洋子
20:00	ボディジャム (テック&45) 20:00～21:00 内田 裕子	かんたんストレッチ 19:45～20:15	アクアウォーキング 20:15～20:45 深谷 奈央美	アクアウォーキング 20:15～20:45 深谷 奈央美	アクアウォーキング 20:15～20:45 深谷 奈央美	アクアウォーキング 20:15～20:45 深谷 奈央美	かんたんストレッチ 19:30～19:45	かんたんストレッチ 19:30～19:45	かんたんストレッチ 19:30～19:45	かんたんストレッチ 19:30～19:45	かんたんストレッチ 19:30～19:45	ボディコンバット 19:15～20:15 内田 裕子	アクアウォーキング 19:30～20:00 木村 洋子	アクアウォーキング 19:30～20:00 木村 洋子
21:00	ボディコンバット (テック&30) 21:15～22:00 深谷 奈央美	かんたんストレッチ 21:15～22:00	アクアウォーキング 21:15～22:00 木村 洋子	アクアウォーキング 21:15～22:00 木村 洋子	アクアウォーキング 21:15～22:00 木村 洋子	アクアウォーキング 21:15～22:00 木村 洋子	かんたんストレッチ 21:15～22:00	かんたんストレッチ 21:15～22:00	かんたんストレッチ 21:15～22:00	かんたんストレッチ 21:15～22:00	かんたんストレッチ 21:15～22:00	ボディコンバット 21:15～22:15 菅野 雅弘	アクアウォーキング 21:15～22:00 木村 洋子	アクアウォーキング 21:15～22:00 木村 洋子
22:00	ボディコンバット (テック&30) 21:15～22:00 深谷 奈央美	かんたんストレッチ 21:15～22:00	アクアウォーキング 21:15～22:00 木村 洋子	アクアウォーキング 21:15～22:00 木村 洋子	アクアウォーキング 21:15～22:00 木村 洋子	アクアウォーキング 21:15～22:00 木村 洋子	かんたんストレッチ 21:15～22:00	かんたんストレッチ 21:15～22:00	かんたんストレッチ 21:15～22:00	かんたんストレッチ 21:15～22:00	かんたんストレッチ 21:15～22:00	ボディコンバット 21:15～22:15 菅野 雅弘	アクアウォーキング 21:15～22:00 木村 洋子	アクアウォーキング 21:15～22:00 木村 洋子
23:00														

休館日

子ども水泳教室

\*都合により担当インストラクター、レッスン内容、時間を変更させて頂く場合がございます。変更の際は、館内告知等でご案内させていただきますのでご確認ください。(掲示場所:スタジオ前・ロッカー内・マシンジム内)

\*スタジオの順番待ちはルール、マナーを守って頂きますようお願い致します。

\*ご本人様以外の参加者の場所取りはご遠慮頂きますようお願い致します。

\*備品台数、集客状況により、一部参加に制限を設けて頂くプログラムが出てくる場合がございます。その場合には整理券とさせていただきますのでご了承下さいませ。整理券が必要なプログラムにつきましては、事前にスタジオ前掲示板に掲示いたしますのでご確認ください。

\*プールでは、プールプログラム実施中におきましてもフリーコースを設けております。

マークの意味

...初心者の方でも安心してご参加頂けるクラスです。