

スウィン鴻巣 タイムスケジュール 2014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 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN									
9:00	9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~10:30		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~11:00		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~11:00		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~10:30		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~11:00		9:30 OPEN	9:00~10:00		9:30 OPEN			
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		9:30~9:45 朝のストレッチ	フリー&ウォーキング		9:40~9:45 ラジオ体操	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	学童 土B	フリー&ウォーキング	10:00~10:45 スタート エアロビクス	10:00~12:00 自由練習	フリー&ウォーキング	
10:30		10:30~11:40	10:30~11:40								10:30~11:40	10:30~11:40										
11:00	11:15~12:15 ピラティス	成人水泳指導	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	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	11:00~12:10 フリー&ウォーキング	11:15~12:15 エアロビクス 初中級	11:40~14:00	11:00~12:10 成人水泳指導	フリー&ウォーキング	11:00~12:00 エアロビクス 初中級	11:15~12:00 アクアビクス	11:00~12:10 11:15~11:35 JOYBEAT 格闘エクササイズ	成人水泳指導	11:00~12:10 泳力検定養成	10:50~11:50 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		12:25~12:45 太極拳48式(入門)	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	12:15~12:45 クロール	12:10~14:10 エアロビクス 中級	12:10~14:10	12:15~13:00 親子ベビー	12:00~13:00 ヨガ	12:30~17:00	
13:00	13:00~13:20 体幹エクササイズ	フリー&ウォーキング	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 筋トレシェイプ	13:00~13:30 ウォーキング	13:00~13:30 クロール	13:00~13:20 ボールストレッチ	フリー&ウォーキング		13:00~13:30 ショートアクア	13:20~14:05 ボディ コンディショニング	13:00~13:30 背泳ぎ	13:15~14:15 エアロビクス 初級	13:15~14:00 アクアビクス					
13:30	13:30~14:30 ソフトヨガ						13:30~13:50 ボールエクササイズ			13:30~13:50 太極拳24式(入門)												
14:00			14:00~17:00				14:00~14:30 JOYBEAT パーベルエクササイズ			13:55~14:35 太極拳24式		14:00~17:00										
14:30	14:40~15:00 ボールエクササイズ	14:40~15:30		14:15~15:15	14:40~15:30					14:40~15:00 太極拳48式(入門)	14:40~15:30		14:15~15:15	14:40~15:30	14:40~15:30	14:30~14:50 JOYBEAT 風とカマダのトレーニング	14:30~15:30	14:10~19:10	14:30~15:30	フリー&ウォーキング		
15:00	15:10~15:30 ストレッチ	幼児特別 月S		15:30~15:50 ストレッチ	幼児特別 火S						15:40~16:00 JOYBEAT 格闘エクササイズ		15:30~15:50 体幹エクササイズ	15:30~16:30	15:30~16:30	14:55~15:15 JOYBEAT エアロビクス入門	15:30~16:30					
15:30		15:30~16:30	フリー&ウォーキング		15:30~16:30	フリー&ウォーキング																
16:00		学童 月1			学童 火1																	
16:30		16:30~17:30			16:30~17:30																	
17:00		学童 月2			学童 火2																	
17:30	17:40~17:55 下半身&二の腕シェイプ	17:30~18:30	選手II	17:30~18:30	17:30~18:30	選手II	17:15~18:15 avex Dance Master KIDS BASIC	17:30~18:30	選手II	17:15~18:15 avex Dance Master KIDS BASIC	17:30~18:30	選手II	17:30~18:30	選手II	17:30~18:30	17:30~17:50 JOYBEAT からだシェイプ	17:30~18:30	選手II	17:15~18:45 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)			
18:00	18:00~18:10 JOYBEAT 腹筋	18:30~20:30	学童 月3		18:30~20:00	学童 火3											18:00~18:10 JOYBEAT 腹筋	18:30~20:00	学童 金3			
18:30		18:30~20:30			18:30~20:00	選手	18:30~20:00 avex Dance Master TEEN NOVICE (HIPHOP)	18:30~20:00	選手	18:30~20:00 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)	18:30~20:00	選手										
19:00		選手		19:00~19:20 体幹エクササイズ	19:30~20:00	フリー&ウォーキング																
19:30	19:40~20:10 JOYBEAT パーベルエクササイズ			19:30~20:00 スタートエアロ	20:00~21:10	フリー&ウォーキング																
20:00				20:15~21:15 成人水泳指導	20:15~21:15	フリー&ウォーキング																
20:30	20:20~21:05 エアロビクス 初級	20:30~21:30		20:15~21:15 泳力検定養成	20:30~21:30	フリー&ウォーキング																
21:00		フリー&ウォーキング		21:10~21:30 フリー&ウォーキング																		
21:30																						
22:00	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			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・ステップ系

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も安心して参加できます。
初心者～(定員8名)	ステップ初級&エアロビクス	60	ステップの入門クラスです。ステップ台とフロアを利用し、効果的に筋力&体力を高めます。初めての方&初級者向けの内容です。
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～	スンバ	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～	ピラティス	60	体幹部のインナーマッスルに働きかけ、より機能的で強いカラダを目指します。
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	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～	下半身&二の腕シェイプ	15	ポイントを絞ったエクササイズで、気になる部分をしっかりシェイプ！
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～	腹筋	10	約10分間、腹筋エクササイズのみを行います！短時間で効果的に引き締めたい方へ！！
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～	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。
初心者～	からだシェイプ	20 30	ヒット曲にのって、楽しく・気持ち良く、全身引き締めエクササイズ！！
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。

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・プール利用にあたってのマナーを守り、譲り合ってください。
- 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・プールに持たさないよう、お願い致します。

