

12月23日(日) 天皇誕生日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	studio volcano	studio natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	
8:30	8:30~9:10 岩盤浴 FreeTime				8:30~9:45	8:30
9:00					ファミリー プール①	9:00
9:30	9:25~10:25 HOT ピラティス 60 山路さなえ	9:30~10:15 クリスマス ZUMBA FINEST 武内のぞ美	9:30~9:50 パワープレートサーキット		(プールエリア 2コース開放)	9:30
10:00					10:00~11:15	10:00
10:30		10:30~11:15 クリスマスエアロ			ファミリー プール②	10:30
11:00	10:40~11:25 整体オリジナルHOT 竹田真知枝	田島里佳	11:00~11:20 パワープレートサーキット		(プールエリア 2コース開放)	11:00
11:30		11:30~12:15 コア ピラティス 山路さなえ		11:40~12:10 アクア30 田島里佳		11:30
12:00	11:40~12:25 VolcanoYoga リフレッシュ 町田千恵					12:00
12:30		12:30~13:15 歌うボイス エクササイズ 竹田真知枝	12:30~12:45 パワープレートアドバンス		12:30~13:30	12:30
13:00	12:40~13:25 岩盤浴 FreeTime				成人スクール 初級10名	13:00
13:30		整理券				13:30
14:00	女性限定 13:40~14:25 VolcanoYoga ミドル 木ノ下憲子	13:30~14:30 クリスマス LES MILLS BODY PUMP 安村千春		13:45~14:30 アクア 小室みゆき		14:00
14:30						14:30
15:00	14:40~15:25 骨格メイクhot Re:style Yui	14:45~15:15 FATBURN 安村千春	15:00~15:20 パワープレートサーキット	14:40~15:10 平泳ぎ ベーシック		15:00
15:30				15:15~15:45 背泳ぎ ベーシック		15:30
16:00	15:40~16:25 VolcanoYoga デトックス 菅原沙月	15:30~16:30 LES MILLS BODY BALANCE 坂野修平		15:50~16:20 バタフライ ベーシック		16:00
16:30				16:25~16:55 クロール ベーシック		16:30
17:00	16:40~17:40 VolcanoYoga ミドル 60 北村勝	16:45~17:45 クリスマス LES MILLS BODY COMBAT 真山文典	17:00~17:20 パワープレートサーキット	17:00~17:30 泳ごう会		17:00
17:30						17:30
18:00	17:55~18:25 岩盤浴 FreeTime					18:00
18:30						18:30

営業時間 8:00~19:00

スタジオプログラム内容解説一覧

格闘

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
ボディコンバット			格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたプログラム。

筋コンディショニング

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
ボディパンプ	 ステップ台 バーベル		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うプログラム。
 ファットバーン エクストリーム			英国発祥の脂肪燃焼トレーニングプログラム。跳ぶ・跳ねる・駆ける・しゃがむといった動作を反復して行い脂肪燃焼を促進し、運動効果を最大限に引き出します。ボディメイクを目指す方におススメのクラスです。

健康&リラックス&ヨガ系

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
Volcano Yoga リフレッシュ	 ヨガマット	水1L	座位を中心としたアサナ（ポーズ）を行う、ホットヨガプログラム。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
Volcano Yoga デトックス	ヨガマット	水1L	立位を中心としたアサナ（ポーズ）を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
骨格メイクhotRe:style	ヨガマット	水1L	正しい骨格アライメントに持っていくための筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢・ボディラインを目指して3D的に身体を使っていく骨格バランストレーニングプログラム。
Volcano Yoga ミドル	ヨガマット	水1L	HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。
HOTピラティス	ヨガマット	水1L	室温36℃・湿度65%の環境でピラティスを行うことにより筋肉の柔軟性が増し、脊柱の動きや骨盤の動きがしやすくなる事により、エクササイズの効果を高めるクラス。
整体オリジナルHOT	 ヨガマット	水1L	自分の身体を様々な角度から動かし、身体のコリをほぐしたり、柔軟性が向上するプログラム。
ボディバランス	ヨガマット		太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に全身の強化、柔軟性を整え、心身の調節を図るプログラム。
コアピラティス	ヨガマット		お腹周りが気になる方やスポーツパフォーマンスを上げたい方の為のお腹引締め効果の高いピラティスエクササイズを中心に行うプログラム。
歌う、ボイスエクササイズ	ヨガマット		楽しく歌の練習をしながら声を発音することで自然にインナーマッスルが鍛えられ、腹式呼吸により自立神経のコントロールを促し、心身共に健康を保つクラス。

ジムエリア

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
パワープレートサーキット			3次元振動マシン「パワープレート®」とステップ台を用いた、有酸素運動や筋力トレーニングを行うプログラム。パワープレートは、短時間でシェイプアップ・柔軟性向上・脂肪燃焼に効果的なマシンです。
パワープレートアドバンス			3次元振動マシン「パワープレート®」を使用し、短時間で下半身の筋肉を集中的にトレーニングするクラスです。下半身の引き締めはもちろん筋力アップ、体力向上が期待出来るクラスです。

プールプログラム内容解説一覧

アクアプログラム

プログラム名	内容
アクア	音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむプログラム。

9:30～10:15 クリスマス

ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。いつものZUMBAにちょっぴりクリスマステイストを添えて。

10:30～11:15 クリスマスエアロ

シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。（トレーニングパートあり）いつものエアロビクスライトにちょっぴりクリスマステイストを添えて。

17:00～17:30 泳ごう会！

初級グループ 25M泳げる方が対象になります。 鳥居
中上級グループ 50M泳げる方が対象となります。 松井
ご自身のレベルに合わせてご参加ください。