

# アクアーレ長岡 プログラムスケジュール

9月 1日(金)～12月28日(木)まで

	火		水		木		金	
	スタジオ	マシンジム	スタジオ	マシンジム	スタジオ	マシンジム	スタジオ	マシンジム
10:00						ピラティスパーソナル 10:10～10:55 要予約		
11:00	キックボックス 10:30～11:15 西村		ピラティス 10:45～11:30 池津		かんたんエアロ 10:45～11:30 杉浦		かんたんステップ 10:30～11:15 杉浦	
12:00	ハタヨガ 11:30～12:15 井上	ピラティスパーソナル 11:15～12:00 池津	はじめてエアロ 11:45～12:30 鈴木		ZUMBA 11:45～12:30 西村		ハタヨガ 11:30～12:15 杉浦	
13:00	ボディシェイプ 12:30～13:00 鈴木	マンツーマンサポート 12:00～12:45 要予約					バランスボール 12:30～13:00 小林	
14:00	かんたんエアロ 13:30～14:15 池嶋	マンツーマンサポート 13:00～13:45 要予約	バランスコーディネーション 13:00～13:45 西村		ピラティス 13:00～13:45 池津		ボディパンプ 13:15～13:45 渡邊	
15:00	バランスボール 14:30～15:00 小林		姿勢改善エクササイズ 14:00～14:45 高橋	マンツーマンサポート 14:00～14:45 要予約	ボディコンバット 14:00～14:30 門谷		ZUMBA 14:15～15:00 西村	マンツーマンサポート 15:00～15:45 要予約
16:00		マンツーマンサポート 16:00～16:45 要予約		マンツーマンサポート 15:00～15:45 要予約				マンツーマンサポート 16:00～16:45 要予約
17:00								
18:00	バランスボール 18:15～18:45 小林		マンツーマンサポート 18:00～18:45 要予約		マンツーマンサポート 18:00～18:45 要予約		マンツーマンサポート 18:00～18:45 要予約	マンツーマンサポート 18:00～18:45 要予約
19:00	SH' BAM 19:00～19:45 鈴木		ボディシェイプ 18:15～18:45 渡邊	マンツーマンサポート 19:00～19:45 要予約	ZUMBA 19:00～19:45 杉浦		ハタヨガ 18:15～18:45 門谷	マンツーマンサポート 19:00～19:45 要予約
20:00	ポップピラティス 20:00～20:45 高橋(香)	マンツーマンサポート 20:00～20:45 要予約	リラックスヨガ 19:15～19:45 井上	マンツーマンサポート 20:00～20:45 要予約			かんたんエアロ 19:00～19:45 内山	マンツーマンサポート 20:00～20:45 要予約
21:00			ヴァンヤサヨガ 20:00～20:45 井上	マンツーマンサポート 20:00～20:45 要予約	キックボックス 20:00～20:45 門谷		エンジョイエアロ 20:00～20:45 内山	マンツーマンサポート 20:00～20:45 要予約

	土		日		【プログラム参加に際してのお願い】 ①安全確保のため、プログラム実施中の入場・退場はご遠慮ください。 ②プログラム参加に際しては、ご自身で健康管理を行い、良好な状態にて参加をお願いいたします。 ③プログラム参加中の事故等につきましては、施設として責任を負いかねます旨、ご理解のほどお願いいたします。  【スタジオプログラムに際してのお願い】 ①スタジオプログラム参加でお待ちの方は、スタジオ入口より列になってお待ちください。 ②スタジオ開放はプログラム開始15分前になります。それ以前の入場、道具の準備はご遠慮ください。 ③プログラム終了毎に清掃、換気を行いますので1度退出をお願いします。  ご協力をお願いいたします。	【マンツーマンサポートについて】 ①マンツーマンサポートとは、「フィットネスオリエンテーション」・「トータルカウンセリング」・「体力測定」のいずれか1つを受講できるプログラムです。  「フィットネスオリエンテーション」(料金:無料) → 運動が初めてで不安な方、マシンの使い方が分からない方にオススメです。  「トータルカウンセリング」(料金:550円) → 自分に合ったメニューでより効果的にトレーニングしたい方にオススメです。  「体力測定」(料金:550円) → 体力年齢を把握して、体づくりに生かしたい方にオススメです。  ②18歳以上の方ならどなたでも受講いただけます。  ③ご希望の方は、前日までにバーデスタッフ、またはお電話にてお申込みください。  詳しい内容は裏面の「マンツーマンサポートのご案内」をご確認ください。
	スタジオ	マシンジム	スタジオ	マシンジム		
10:00		マンツーマンサポート 10:15～11:00 要予約		マンツーマンサポート 10:15～11:00 要予約	<p>【日曜日 隔週レッスンのご案内】</p> <p>9月3日, 10月1日, 11月19日, 12月3日 10:30～11:15 リラックスヨガ(井上) 11:30～12:15 ハタヨガ(井上)</p> <p>9月10日,17日, 10月8日,15日 10:30～11:15 身体リセットエクササイズ(酒井) 11月5日,12日, 12月10日,17日 11:30～12:15 バレトソールシンセシス(酒井)</p> <p>9月24日, 10月22日, 29日 10:30～11:15 プロップを使用したピラティス(池津) 11月26日, 12月24日 11:30～12:15 筋膜を刺激するピラティス(池津)</p>	
11:00		マンツーマンサポート 11:00～11:45 要予約	隔週内容が異なります。 10:30～11:15	マンツーマンサポート 11:00～11:45 要予約		
12:00		マンツーマンサポート 12:00～12:45 要予約	隔週内容が異なります。 11:30～12:15	マンツーマンサポート 12:00～12:45 要予約		
13:00	ピラティス 13:00～13:45 池津	マンツーマンサポート 13:00～13:45 要予約	ボディコンバット 12:30～13:15 門谷	マンツーマンサポート 13:00～13:45 要予約		
14:00	キックボックス 14:00～14:45 門谷	マンツーマンサポート 14:00～14:45 要予約	ボディパンプ 13:30～14:15 渡邊	マンツーマンサポート 14:00～14:45 要予約		
15:00	はじめてエアロ 15:00～15:45 近藤	マンツーマンサポート 15:00～15:45 要予約	ZUMBA 14:45～15:30 中瀬	マンツーマンサポート 15:00～15:45 要予約		
16:00	SH' BAM 16:00～16:30 鈴木	マンツーマンサポート 16:00～16:45 要予約	バランスボール 15:45～16:15 小林	マンツーマンサポート 16:00～16:45 要予約		
17:00	姿勢改善エクササイズ 16:45～17:15 高橋	マンツーマンサポート 17:00～17:45 要予約		マンツーマンサポート 17:00～17:45 要予約		
18:00				マンツーマンサポート 18:00～18:45 要予約		
19:00		マンツーマンサポート 19:00～19:45 要予約				
20:00		マンツーマンサポート 20:00～20:45 要予約		マンツーマンサポート 20:00～20:45 要予約		
21:00						

※祝祭日 11月3日(金),23日(木)は、上記プログラムにあたる17:00までのプログラムスケジュールを行います。  
 ※年末年始期間 12月29日(金)～1月3日(水)は、すべてのプログラムを休講とさせていただきます。  
 ○レッスン担当者変更の案内は、マシンジムの掲示板、またはホームページ等をご覧ください。

LINE 友だち追加

お友だち登録で 代行、休講などの最新情報が あなたのスマホに届きます!

一般

組合員

# スタジオプログラムのご案内

スタジオプログラム	プログラム名	時間	強度	プログラム内容
	はじめてエアロ	45分	☆	エアロビクスの基礎動作を身につけていく、エアロビクスの入門クラスです。無理なく運動不足の解消ができます。
	かんたんエアロ	45分	☆☆	歩く動作を中心とした、足腰に負担のかからないエアロビクスのクラスです。どなたでも簡単にできる内容となっておりますので、気持ちよく汗をかきましょう。
	エンジョイエアロ	45分	☆☆~	とにかく楽しいエアロビクス！エアロビクスが少し慣れてきた方におすすめのクラスです。シンプルな動作に歩く、弾むといった動作を取り入れて行っていきます。
	ZUMBA	45分	☆☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。心肺機能の向上とともに、脂肪燃焼効果が期待できるクラスです。
	かんたんステップ	45分	☆~☆☆	ステップ台を使って昇降運動を行います。脂肪燃焼や全身の引き締めには最適なクラスです。
	キックボックス	45分	☆~☆☆	音楽に合わせて、ボクシング・空手・キックボクシングなど格闘技の動きを行ないます。パンチやキックを連続して行うことで、「持久力の向上」や、「体幹部」の筋力アップに最適なクラスです。
	姿勢改善エクササイズ	30分・45分	☆	ストレッチポール(丸い筒)の上でストレッチやトレーニングを行います。長年の私生活で培われた悪習慣でゆがんだ身体を元に戻すことによって、ゆがみによる様々な障害が起こりにくい身体に改善していきます。
	ピラティス	45分	☆	体幹(コア)の筋力を鍛えながら柔軟性を向上させ、バランスのとれたしなやかで健康的なカラダづくりを目指すクラスです。代謝が上がり、姿勢も改善されます。
	身体リセットエクササイズ	45分	☆	骨盤まわりを中心に、筋肉や関節をゆるめる、正しい位置に戻す(リセットする)エクササイズを行います。本来持っている身体の機能を取り戻し、もう一歩動ける体を作りましょう。
	バランスコーディネーション	45分	☆	簡単なストレッチや関節ほぐし、簡単な筋力トレーニングを通じて、骨格・筋力バランス、自律神経の働きを整え、日常生活動作の機能改善を図ります。
	ポップピラティス	45分	☆☆	ピラティスの動きをベースに1つの部位を鍛える筋力トレーニングや、有酸素運動を行っていきます。筋肉をつけたい方にも脂肪を燃やしたい方にも最適なエクササイズです。
	ハタヨガ	30分・45分	☆~☆☆	ハタヨガとは心と体の調和を目的としてからだを動かし様々なポーズを行うヨガの総称です。筋力・体力・柔軟性基礎代謝・免疫力アップ・ストレス解消・リラククス効果・自律神経を整える・精神的な安定など様々な効果があります。
	ヴィンヤサヨガ	45分	☆~☆☆	アシュタンガヨガをベースに呼吸とポーズを合わせて、アクティブに流れるように動いていくヨガです。体幹を強化し、柔軟性・集中力を高めていきます。
	リラククスヨガ	30分・45分	☆	ストレッチのポーズと呼吸法で一日の疲れをリセットします。
	パレトンソールシンセシス	45分	☆	フィットネス・パレエ・ヨガの要素を融合した新感覚のエクササイズです。全身の筋バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上、脂肪燃焼の効果も期待できます！
	ボディパンプ	30分・45分	☆~	専用のバーベルやプレートを使い、音楽に合わせて筋力トレーニングを行います。30分で5曲(脚・胸・背中・腹)を、45分で8曲(脚・胸・背中・脚・肩・腹)を使用して行います。
	バランスボール	30分	☆	50~60cmと20cm程度のボールを使って行う筋力トレーニングのクラスです。ボールの上は不安定な為、普段使われることの少ないお腹まわりやバランス感覚を鍛えることができます。
	プロップを使用したピラティス	45分	☆☆	ミニボールやチューブなどの道具を使用して行うピラティスです。
	筋膜を刺激するピラティス	45分	☆~☆☆	ダイナミックな動きを入れながら、筋膜にフォーカスしたピラティスです。
ボディコンバット	30分・45分	☆~	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたプログラムです。意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果を得ることができます。全身を使って楽しい時間を過ごしなが、ストレスも発散しましょう。	
SH' BAM	30分・45分	☆~	シンプルな動きを何度も繰り返し行う、誰でも参加できるダンス系のプログラムです。カロリー消費と脂肪燃焼に効果的です。最新の音楽にのせて、友人とのダンスパーティを楽しみましょう！	
ボディシェイプ	30分	☆	ダンベルや自分の体重を利用して行う筋力トレーニングのクラスです。軽い負荷で無理なく筋力をアップさせ、基礎代謝を上げていきましょう。	

マシンジムプログラム	プログラム名	時間	強度	プログラム内容
	フィットネスオリエンテーション	45分	—	マシンジム利用方法の説明会になります。使い方や利用の流れを中心に説明いたしますので、マシンジム利用が初めての方や、これから運動を始めたい方におすすめです。
	トータルカウンセリング (1回550円)	45分	—	筋力アップ・シェイプアップ・運動不足解消など目的に応じた個別のトレーニングメニューを作成いたします。自分専用のメニューで目標達成したい方や1人ではなかなかトレーニングが続かない方におすすめです。
	体力測定 (1回550円)	45分	—	体脂肪率・筋力・瞬発力・平衡性・柔軟性・心肺持久力・筋持久力の7項目を測定いたします。測定後、測定結果をもとにトレーニングのアドバイスをいたします。1~3か月に一度の効果測定におすすめです。
	パーソナルトレーニング (30分 3,300円 45分 4,950円)	30分・45分	—	インストラクターとマンツーマンでトレーニング指導を行います。目的や体の状況に合わせてトレーニングを行いますので、効果を確実に出したい方には最適です。
	セミパーソナルトレーニング (30分 2,800円 45分 4,200円)	30分・45分	—	インストラクターとお客様2名でトレーニング指導を行います。1人では不安という方、ご家族、お友達同士でモチベーションを上げたい方におすすめです。
	4スタンス タイプチェック (※パーソナルトレーニング内で行います。)	30分・45分	—	ヒトの身体の動かし方は4つのタイプに分けることができます。あなたがどのタイプに属しているのかチェックでき、ご自身に最適なフォームを見つけていきましょう。
	ペアストレッチ (30分 3,000円 45分 4,500円)	30分・45分	—	ペアストレッチとはマンツーマンで行うストレッチのことです。体の状態を見ながら気持ちよく伸ばしていくので、普段一人で言うストレッチよりも高い効果を体感できます。
	ピラティスパーソナル (45分 4,950円)	45分	—	肩・腰・膝が痛い方の機能改善、姿勢改善のための1対1のピラティスレッスンです。ピラティス専用の小型の器具やチューブ、サークルなどを使用してその方の目的に合わせたエクササイズを行います。