

アクアール長岡 プログラムスケジュール

6月 1日(木)～8月31日(木)まで

	火			水			木			金		
	スタジオ	マシンジム	プール	スタジオ	マシンジム	プール	スタジオ	マシンジム	プール	スタジオ	マシンジム	プール
10:00												
11:00	キックボックス 10:30～11:15 西村		アクアシェイブ 10:30～11:15 杉浦	ピラティス 10:45～11:30 池津			かんたんエアロ 10:45～11:30 杉浦	ピラティスパーソナル 10:10～10:55 要予約		かんたんステップ 10:30～11:15 杉浦		
12:00	ハタヨガ 11:35～12:20 井上			はじめてエアロ 11:50～12:35 鈴木		水泳各種泳法 テクニック習得クラス 11:30～12:15 松原	ZUMBA 11:50～12:35 西村	ピラティスパーソナル 11:15～12:00 要予約	はじめての水泳教室 11:30～12:15 松原	ハタヨガ 11:35～12:20 杉浦		バタフライ 初級 11:30～12:15 松原
13:00	ボディシェイブ 12:45～13:15 渡邊					バタフライ 中級 12:25～13:10 松原						クロール 中級～上級 12:25～13:10 松原
14:00	かんたんエアロ 13:50～14:35 池嶋			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			ボディハンブ30 13:15～13:45 鈴木		
15:00				コアトレーニング 14:05～14:50 門谷			姿勢改善ストレッチ 14:05～14:50 門谷	マンツーマンサポート 14:00～14:45 要予約		ZUMBA 14:15～15:00 西村		アクアフィットネス 14:00～14:30 小林
16:00							マンツーマンサポート 15:00～15:45 要予約					
17:00							マンツーマンサポート 16:00～16:45 要予約					
18:00							マンツーマンサポート 17:00～17:45 要予約					
19:00	隔週内容が異なります。 19:00～19:45			リラックスヨガ 19:15～19:45 井上				ZUMBA 19:00～19:45 杉浦		かんたんエアロ 19:00～19:45 内山		背泳ぎ・バタフライ 初級 19:30～20:15 松原
20:00	隔週内容が異なります。 20:05～20:50			ヴァンヤサヨガ 20:05～20:50 井上				キックボックス 20:05～20:50 門谷		エンジョイエアロ 20:05～20:50 内山		
21:00												

【火曜日 隔週レッスンのご案内】

6月6日,20日, 7月4日,18日 19:00～19:45 かんたんステップ (内山)
8月1日,29日 20:05～20:50 バレトソールシンセシス (内山)

6月13日,27日, 7月11日,25日 19:00～19:30 バランスボール (小林)
8月8日,22日

	土			日		
	スタジオ	マシンジム	プール	スタジオ	マシンジム	プール
10:00			アクアオーキング 10:20～10:50 西村			アクアオーキング 10:30～11:00 小林
11:00		マンツーマンサポート 11:00～11:45 要予約	アクアフィットネス 11:00～11:30 西村	隔週内容が異なります。 11:30～11:45	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。 11:35～12:20	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		ボディハンブ45 13:15～14:00 鈴木	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 14:05～14:50 門谷					
15:00	はじめてエアロ 15:10～15:55 近藤	マンツーマンサポート 15:00～15:45 要予約		ZUMBA 14:30～15:15 中瀬	マンツーマンサポート 15:00～15:45 要予約	
16:00	コアトレーニング 16:15～17:00 渡邊	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		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	

【日曜日 隔週レッスンのご案内】

6月4日, 7月2日, 8月6日 10:30～11:15 リラックスヨガ (井上)
11:35～12:20 ハタヨガ (井上)

6月11日,18日, 7月9日,16日, 8月20日 10:30～11:15 身体リセットエクササイズ (酒井)
11:35～12:20 バレトソールシンセシス (酒井)

6月25日, 7月23日,30日, 8月27日 10:30～11:15 プロップを使用したピラティス (池津)
11:35～12:20 筋膜を刺激するピラティス (池津)

【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・退場はご遠慮下さい。
- 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。

【プールプログラムに際してのお願い】

- ①時間になり次第、教室専用のコースとなります。お集まりの際は、フリー利用者の妨げになりませんようご注意ください。
- ②プールプログラムの泳法指導(2重枠)は1回310円の有料となります。券売機にて「スクール券」をご購入しバーデカウンターにて受付をお願いします。なお、参加人数が10人以上でコースを増やして行う場合がございます。
- ③アクアプログラム実施の際は、音響を使用し音楽を流します。予めご了承下さい。

【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。
- ②「体力測定」(料金:550円) → 体力年齢を把握して、体力づくりに生かしたい方にオススメです。
- ③18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。



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！



※長岡花火 8月2日(水),3日(木)は上記プログラムにあたる16:00までのプログラムスケジュールを行います。
16:00以降は全て休講となります。

※祝祭日 8月11日(金)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。プールプログラムは休講となります。

※お盆期間 8月13日(日)～15日(火)は、すべてのプログラムを休講とさせていただきます。

○新型コロナウイルスの影響により、プログラムの内容を変更する場合があります。ご了承ください。

また、レッスンをお待ちの間、大声での会話はお控えいただきますようご協力をお願いいたします。

○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。



→こちらの枠は有料プログラムとなります。

AQUARE
アクアール長岡

スタジオプログラムのご案内

	プログラム名	時間	強度	プログラム内容
スタジオプログラム	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。 どなたでも簡単に行え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。
	姿勢改善ストレッチ	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、もう一步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。
	コアトレーニング	45分	☆	様々な姿勢での体幹トレーニングと、動作につながるトレーニングを行います。 姿勢改善と動きの安定化を図るクラスです。
	ハタヨガ	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・免疫カアップ・ストレス解消・リラックス効果・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。
	リラックスヨガ	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。
	バレトンソールシンセシス	45分	☆	フィットネス・バレエ・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	30分	☆～	ボディパンプ30分のクラスです。専用のバーベルやプレートを使い、音楽に合わせてながら 筋力トレーニングを行います。30分で5曲(脚・胸・背中・腹)を使用して行います。
	ボディパンプ45	45分	☆～	ボディパンプ45分のクラスです。専用のバーベルやプレートを使い、音楽に合わせてながら 筋力トレーニングを行います。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。	

マンツーマンサポートのご案内(要予約)

	プログラム名	時間	強度	プログラム内容
マシンジムプログラム	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。
	ピラティスパersonal (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。

プールプログラムのご案内

	プログラム名	時間	強度	プログラム内容
プールプログラム	アクアウォーキング	30分	☆	水の中で歩くクラスです。水の中は浮力があるため陸上では体験できない歩き方ができます。 腰や膝への負担が少ない状態で、水の抵抗を利用して筋力と心肺機能を高めていきましょう。
	アクアフィットネス	30分	☆	音楽に合わせて水の中で行うやさしいエアロビクスです。 初心者の方も安心してシェイプアップできます。
	アクアシェイプ	45分	☆☆	音楽に合わせて水の中で行うエアロビクスです。 水の特性を活かして楽しみながらシェイプアップしていきましょう！
	AQUA ZUMBA	30分	☆～☆☆	ZUMBAの動きを水の中で行うプログラムです。 ラテンを中心とした音楽に合わせて楽しく動きましょう！

有料プールプログラムのご案内(1回310円)

	プログラム名	時間	強度	プログラム内容
有料プールプログラム	初級 (平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)	45分	☆	各種目の基礎をフィン使用により修得しやすくなり、水に慣れ親しんでいきます。
	中級 (クロール・平泳ぎ・バタフライ)	45分	☆～☆☆	初級で泳げるようになったら、各種目の泳ぎの技術の向上を目標にします。
	中・上級 (クロール)	45分	☆☆～	パドル、フィン、シュノーケルなどの練習道具を用いて、 クロールのフォームのブラッシュアップと持久力の向上をしていきます。
	水泳各種泳法テクニック習得クラス	45分	☆～	クロール呼吸付き25メートル以上泳げる方を対象に、 より泳ぎやすくなるためのフォーム作りやドリル練習を取り入れて、ステップアップしていきます。
	はじめての水泳教室	45分	☆	水慣れから始めたい方、全く泳げない方、25メートル続けて泳げない方、息継ぎができない方を対象に、 少数でゆっくり楽しみながら練習していただきます。