

スタジオ・プールプログラム週間予定表

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	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール		スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
									休館日								
10:15~10:45 かんたんエアロ30 小林		10:20~10:50 アクアウォーキング30 池谷	10:15~10:45 ショートエアロ30 石津		10:20~10:50 アクアダネル30 坂井	10:15~11:15 脂肪燃焼エアロ60 小林	10:30~12:00 自立体力向上 スクール 【有料】	10:20~10:50 アクアシェイプ30 新聞		10:15~11:15 マットピラティス60 菅原		10:30~11:15 お楽しみアクア45 青木	10:15~11:15 ヨガ60 中村	10:10~12:35 ジュニア スイミング スクール 【有料】	10:15~10:45 ショートエアロ30 谷野		
10:55~11:40 ステップⅡ45 小林		11:00~11:45 ミットアクア45 原田	10:55~11:40 中級エアロ45 石津		11:00~12:10 マスターズ スイミング スクール 【有料】	11:25~11:55 ステップ130 小林		11:00~11:30 若葉スイム		11:25~12:10 ZUMBA 45 野村	11:40~12:10 チューブ シェイプ30	11:30~12:00 初めてクローラー	11:30~12:30 ZUMBA60 青木		11:00~11:45 中級エアロ45 谷野	11:30~12:00 アクアウォーキング30 長藤	
11:50~12:50 バレエエクササイズ60 大石	12:15~12:45 ポディーウェイト シェイパー30		11:50~12:20 ボール30 横山			12:05~12:50 ポディコン45 横山		11:45~12:45 初心者 水泳スクール 【有料】									
13:00~13:45 初級エアロ45 中村(佳)		13:20~13:50 アクアダネル30 平野	12:30~13:15 ステップⅠ 武本		13:15~13:45 初めてクローラー	13:00~14:00 健美操60 田中	13:30~14:00 ストレッチ ボール30 【有料】	13:00~14:10 マスターズ スイミング スクール 【有料】		12:20~13:05 パワーヨガ45 野村		12:50~13:20 若葉スイム	12:45~13:30 バトルミックス45 飯田	12:50~13:20 アクアダネル30 新聞	13:00~13:30 ボール30 スタッフ		
13:55~14:25 ボール30 山口		14:00~14:45 アクアピクス45 中村	13:25~13:55 B-RAMP30 武本		13:55~14:40 お楽しみアクア45 青木	14:10~14:40 かんたんピクス30 山口				13:15~13:45 ボール30 大村		13:30~14:00 アクアウォーキング30 長藤	13:45~14:45 マットピラティス60 青木		13:45~14:30 バラエティー45 各週	13:30~14:00 アクアシェイプ30 新聞	
14:35~15:05 ポディーシェイパー30 山口			14:05~14:50 ポディコン45 新聞			14:50~15:35 跳ばないエアロ45 山口		14:25~15:10 アクアピクス45 青木		13:55~14:25 ショートエアロ30 大村		14:10~14:55 ミットアクア45 猿田	14:00~16:25 ジュニア スイミング スクール 【有料】	14:45~15:30 ポディコン45 松浦	14:45~15:30 ポディコン45 松浦		
15:15~16:15 ヨガ60 本多		15:15~18:55 ジュニア スイミング スクール 【有料】	15:00~16:00 バランスヨーガ60 山村		15:15~18:55 ジュニア スイミング スクール 【有料】			15:15~18:55 ジュニア スイミング スクール 【有料】		14:35~15:35 ファンク60 若松		15:15~18:55 ジュニア スイミング スクール 【有料】	15:00~15:45 ポディコン45 長藤	15:00~15:45 ポディコン45 長藤	15:45~16:15 ストレッチボール30 松浦	15:30~16:00 アクアダネル30 長藤	
										15:45~16:15 ポディーシェイパー30 渡辺			16:00~16:30 ストレッチボール30 長藤				
19:15~20:00 ヨガ45 伊藤(み)		19:30~20:40 マスターズ スイミング スクール 【有料】	19:30~20:15 ポディコン45 松浦		19:50~20:20 アクアウォーキング30 スタッフ	19:00~19:45 ピラティス45 菅原		20:00~21:10 マスターズ スイミング スクール 【有料】		19:00~19:45 初級エアロ45 柴田		19:50~20:20 アクアダネル30 坂井	19:00~19:45 ラテンエアロ45 カチア	19:00~20:00 初心者 水泳スクール 【有料】			
20:10~20:55 初級エアロ45 伊藤(み)			20:25~21:10 中級エアロ45 谷野	20:40~21:00 Enjoyサーキット	20:30~21:15 ミットアクア45 小林	19:55~20:25 ボール30 スタッフ				19:55~20:55 ヨーガ60 加藤		20:30~21:40 マスターズ スイミング スクール 【有料】	19:55~20:55 パワーエアロ60 カチア	20:05~20:50 ミットアクア45 山村			
21:05~22:05 ファンク60 若松	21:10~21:30 ABC	21:00~21:30 アクアシェイプ30 新聞	21:20~22:05 初級エアロ45 田形			20:35~21:05 ポディーシェイパー30 新聞		21:30~22:00 アクアダネル30 坂井		21:05~22:05 コンディショニングエアロ60 斉藤	21:00~21:20 Enjoyサーキット		21:05~22:05 バランスヨーガ60 山村				

■安全管理上、スタジオ内へのレッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
 ■レッスン開始時には、スタジオ前にて『スタジオ参加カード』をお持ち下さい。

■都合により、クラスを変更する場合があります。

アトス浜松店 スタジオ・プールプログラム

スタジオプログラム

- | | |
|--|----------------------|
| ■ かんたんピクス(30) | 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○ |
| エアロピクスをこれから始めたい方や、運動をするのが久しぶりの方へお勧めの歩くことを中心にした体操感覚で行えるクラスです。 | |
- | | |
|-----------------------------------|----------------------|
| ■ ショートエアロ(30) | 強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○ |
| 基本動作が中心で初心者や体力に自信がない方でもお薦めのクラスです。 | |
- | | |
|--|----------------------|
| ■ 初級エアロ(45) | 強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○ |
| 基本動作に慣れてきた方や初心者の方へお勧めの、走ることの少ないプログラムで、基礎体力向上を目的としたクラスです。 | |
- | | |
|---|----------------------|
| ■ 脂肪燃焼エアロ(60) | 強度: ●●●○○ 難易度: ●●●○○ |
| 脂肪の燃焼を目的としたクラスです。弾む動作をあまり行わず、体を大きく動かし、長い時間動き続けることで効果をあげていきます。 | |
- | | |
|--|----------------------|
| ■ 跳ばないエアロ(45) | 強度: ●●●○○ 難易度: ●●●○○ |
| ジャンプやジョギングなど衝撃を抑えた動きで、膝・腰への負担を軽くしたクラスです。 | |
- | | |
|--|----------------------|
| ■ 中級エアロ(45) | 強度: ●●●●○ 難易度: ●●●●○ |
| 初級クラスに慣れてきた方、基本動作の名前がご理解いただけただけの方へお勧めの本格的なエアロピクスをお楽しみいただけるクラスです。 | |
- | | |
|---|----------------------|
| ■ パワーエアロ(60) | 強度: ●●●●● 難易度: ●●●●○ |
| 中級エアロより運動量を増やし、エネルギーに動きたい方など、エアロピクスに充分慣れてきた方へお勧めのクラスです。 | |
- | | |
|---|----------------------|
| ■ コンビネーションエアロ(60) | 強度: ●●●●○ 難易度: ●●●●● |
| 一定の運動量を保ちながら様々な動きや振り付けにチャレンジされたい方などエアロピクスに充分慣れてきた方へお勧めのクラスです。 | |
- | | |
|---|--------------------|
| ■ ステップ I (30.45) | 強度: ●●～ 難易度: ●●●○○ |
| ステップを初めて体験する方へお勧めの、ステップの基本動作を中心とした基礎体力向上を目的としたクラスです。(強度は調節可能です) | |
- | | |
|--|---------------------|
| ■ ステップ II (45) | 強度: ●●●～ 難易度: ●●●○○ |
| ステップ I に慣れてきた方や更なる基礎体力の向上・様々な動きのバリエーションを楽しみたいという方へお勧めのクラスです。 | |
- | | |
|---------------------------|-------------------|
| ■ ファンク(45.60) | 強度: ●● 難易度: ●●●○○ |
| ファンクの音楽に合わせてかっこよく踊るクラスです。 | |
- | | |
|---|----------------------|
| ■ ハレエクササイズ(60) | 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○ |
| 姿勢を整えたり、柔軟性を向上させるプログラム。カジュアルなバレエでストレッチ。 | |
- | | |
|---|----------------|
| ■ ZUMBA(60) | 強度: ●～ 難易度: ●～ |
| ラテン系の音楽とダンスを融合することにより創作された、脂肪燃焼を目的としたダンスフィットネスエクササイズです。 | |
- | | |
|---|----------------|
| ■ リトモス(45) | 強度: ●～ 難易度: ●～ |
| ラテン・ヒップポップ・フラメンコ・レゲエ・エアロピクスなど世界中の様々なダンスを取り入れたダンスエクササイズ。 | |
- | | |
|---------------------------------------|----------------------|
| ■ ラテンエアロ(45) | 強度: ●●●○○ 難易度: ●●●○○ |
| エアロピクスの動きにラテンのスパイスを効かせ、踊ることを楽しむクラスです。 | |
- | | |
|--|----------------------|
| ■ スタイル改善体操(30) | 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○ |
| 老若男女どなたでも、体力に自身のない方でも気軽に参加頂ける動きながらのコアトレーニングです。 | |
- | | |
|--|----------------------|
| ■ 健美操(60) | 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○ |
| 東洋・西洋医学を取り入れ、無理のない動きで、肩こり・腰痛便秘や冷え性などを緩和・改善を目的としたクラスです。 | |

- | | |
|--|----------------------|
| ■ ヨーガ(60) | 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○ |
| 腹式呼吸と独特のポーズで、カラダの柔軟性を高めたり身体調整能力の向上を目的としたクラスです。 | |
- | | |
|--|----------------------|
| ■ バランスヨーガ(60) | 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○ |
| ボディメイク効果の高いピラティスとヨーガの動きを組み合わせ筋力・筋持久力・柔軟性・バランス力を高め、自律神経を整えリラックス効果大。 | |
- | | |
|--|----------------------|
| ■ A-ヨガ(45) | 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○ |
| 眠っている筋肉・細胞を目覚めさせポーズを通して腰痛・更年期障害などの予防改善をはかるクラスです。 | |
- | | |
|--|----------------------|
| ■ パワーヨーガ入門編(45) | 強度: ●●○○○ 難易度: ●○○○○ |
| ヨガ独特の呼吸を行いながら柔軟性、筋力、バランス感覚の向上などの総合的な体づくりが出来ます。 | |
- | | |
|---|----------------------|
| ■ マットピラティス(60) | 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○ |
| 筋力と柔軟性を重視しながら、体の機能改善を目的としたクラスです。深層筋を鍛える、筋力・柔軟性の向上を目的とし、姿勢の改善、バランスを整えます。 | |
- | | |
|--------------------------------|----------------|
| ■ パラエティーレッスン(45.60) | 強度: ●～ 難易度: ●～ |
| 毎週、担当者・プログラム内容が変わる、お楽しみレッスンです。 | |
- | | |
|--|-------------------|
| ■ バトルミックス(45) | 強度: ●●●～ 難易度: ●●～ |
| 音楽に合わせて、様々な格闘技の動作を楽しむシェイプアップ・ストレス発散に効果的なクラスです。 | |
- | | |
|--|----------------------|
| ■ ボディコン(45) | 強度: ●●○○○ 難易度: ●○○○○ |
| 踏台運動にダンベル体操をミックスさせた、基礎体力向上やシェイプアップにも効果的なクラスです。 | |
- | | |
|---|----------------------|
| ■ ボール(30) | 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○ |
| 座れるくらい大きなボールで楽しく運動します。バランス感覚や柔軟性の向上を目的としたクラスです。 | |
- | | |
|--|----------------------|
| ■ ボディーシェイパー(30) | 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○ |
| 音楽に合わせて楽しくバーベル運動していただく、全身の引き締めを目的としたクラスです。 | |
- | | |
|--|----------------------|
| ■ ストレッチポール(30) | 強度: ○○○○○ 難易度: ○○○○○ |
| 円柱の道具を使い、普段伸ばしにくい筋肉を伸ばします。全身をほぐしながら、心身のリラックスができるクラスです。 | |

プールプログラム

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| ■ アクアウォーキング(30) | 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○ |
| 様々な水中歩行を楽しんでいただけるクラスです。 | |
- | | |
|--------------------------------------|----------------------|
| ■ アクアダンベル(30) | 強度: ●●○○○ 難易度: ●○○○○ |
| 水に浮かんだダンベルを使い、楽しく全身をシェイプアップさせるクラスです。 | |
- | | |
|-----------------------------------|--------------------|
| ■ ミットアクア(45) | 強度: ●●～ 難易度: ●●○○○ |
| 水かき付きの手袋を使う水中運動のクラスです。(強度は調節可能です) | |
- | | |
|-------------------------------|-------------------|
| ■ アクアシェイプ(30) | 強度: ●○○○○ 難易度: ●～ |
| 水の抵抗を利用して全身の引き締め効果が得られるクラスです。 | |
- | | |
|------------------------------|--------------------|
| ■ アクアピクス(45) | 強度: ●●○○○ 難易度: ●●～ |
| 音楽に合わせてながら水中で楽しく全身を動かすクラスです。 | |
- | | |
|--------------------------|----------------------|
| ■ お楽しみアクア(45) | 強度: ●●○○○ 難易度: ●○○○○ |
| 水の中で道具を使いながら楽しむエクササイズです。 | |
- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| ■ 若葉スイム(30) | 強度: ○○○○○ 難易度: ○○○○○ |
| 無料のスイムレッスン登場！ 潜る、浮くなど基本を楽しく覚えましょう。 | |
- | | |
|----------------------------|----------------------|
| ■ 初めてクロール(30) | 強度: ○○○○○ 難易度: ○○○○○ |
| 泳ぎの基本はクロールから！ どなたでも参加できます。 | |