

プログラム受付について

スタジオ レッスン開始30分前  
プール レッスン開始60分前

¥有 マークついて

¥ …有料プログラム (300円)  
有 …別途お申込みが必要

時間	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	¥ ヨガ60 まゆみ		9:50~10:05 モーニングストレッチ		¥ 10:00~11:00 リトモス60 近藤 知佳		¥ 9:50~10:50 健美操 宮崎さゆり		¥ 9:50~10:35 ZUMBA(45min) 岡田雅子		10:00~10:15 カラダ・ほぐす15 諏訪原千佳		10:00~10:15 モーニングストレッチ	
10:30			10:10~10:25 カラダ・うごく15 山本宏実			有 10:30~11:30 親子スイミング 【教室】					¥ 10:30~11:30 エアロ60 上之段笑美子	有 10:30~11:30 親子スイミング 【教室】	10:20~10:35 カラダ・つくる15 福多淳志	
11:00	¥ 11:05~11:55 ステップ50 赤穂由弥		10:40~11:10 エアロ30 山本宏実		¥ 11:15~12:00 バランス コーディネーション45 妹尾愛		11:05~11:45 エアロ40 山本孝幸		11:00~11:30 水中ウォーキング 休場由華		10:55~11:45 JSAボール エクササイズ50 富田由紀子	10:50~11:30 アクア40 岡田雅子	10:50~11:20 からだ・うごく30 乾美紗希	
11:30		11:15~11:45 アクアボディ改造30 担当表参照	11:25~12:05 ファンクショナル ストレッチ40 山中秀一		11:30~12:00 アクアボディ改造30 担当表参照			11:40~12:10 アクア30 休場由華		12:00~12:40 ボディメイクヨガ40 山本宏実			11:35~12:35 JSAボール エクササイズ60 岡本秀美	
12:00	12:10~12:50 骨格リセット エクササイズ40 大杉麻美		¥ 12:20~13:05 ZUMBA GOLD45 藤本恵理子		¥ 12:15~13:05 エアロ50 深澤裕子		12:00~13:00 Group Fight60 坂本貴浩		12:55~13:35 ステップ40 植戸真紀		11:45~12:30 Group Fight45 坂本貴浩			
13:00	13:05~13:35 Group Power30 坂本貴浩		13:20~14:05 パレトン45 藤本恵理子		¥ 13:20~14:10 ベリーダンス50 衣笠沙保里		13:15~14:05 エアロ50 上杉忍		13:00~14:00 単発有料スイム 岡本秀美		12:45~13:25 ボディメイクヨガ40 藤原千裕			13:15~14:00 Group Fight45 強力典子
13:30	¥ 13:50~14:35 ZUMBA(45min) 福島浩子		14:20~14:50 ファンクショナル ボール30 大杉麻美		¥ 14:25~15:10 ボルド・プラ 衣笠沙保里		14:20~14:50 エアロ30 上杉忍		14:00~15:00 大人スイム (初中級)		13:45~14:15 腰痛予防ストレッチ 濱田満貴子			
14:00	14:50~15:20 エアロ30 山本宏実		15:05~15:50 パワーヨガ45 濱田満貴子		¥ 15:15~15:45 アクア30 休場由華		15:05~15:45 ボディメイクヨガ40 濱田 満貴子		14:50~15:30 アロマストレッチ40 諏訪原千佳		14:30~15:00 アクア30 阿部美智子		14:20~15:20 Group Power60 強力典子	
14:30	15:35~15:55 ストレッチボール@20 諏訪原千佳	15:30~16:00 アクア30 福島浩子											15:35~15:55 ストレッチボール@20 乾美紗希	
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00		有 16:45~18:00 小学生スイミング 【教室】	加古川ウェルネスセンター ブログQRコード	加古川スポーツ交流館 ブログQRコード	有 17:00~18:00 グローブ空手 【教室】		有 16:45~18:00 小学生スイミング 【教室】		有 16:00~16:45 キッズダンス45 【教室】		有 16:45~17:30 Group Blast45 藤原千裕	有 17:00~18:00 水中運動教室 【教室】		
17:30			アクア平荘遊センター ブログQRコード	休館日 加古川ウェルネスセンター 第1・3 火曜日 加古川スポーツ交流館 第2・4 火曜日										
18:00														
18:30														
19:00	19:00~20:00 Group Power60 坂本貴浩	19:00~19:30 パーソナルスイミング	18:55~19:25 Group Power30 強力典子		¥ 18:55~20:15 JSAボール エクササイズ80 山中秀一		有 19:00~20:00 ヨガ60 阿部美智子		¥ 19:00~20:00 ヨガ60 まゆみ		17:45~18:00 カラダ・ほぐす15 福多淳志			
19:30		19:30~20:00 パーソナルスイミング 岡本秀美												
20:00	20:15~21:00 Group Fight45 坂本貴浩		19:45~20:45 エアロ60 福島浩子											
20:30														
21:00														

### プログラムについて

- ①プログラムの参加は16歳以上とさせていただきます。
  - ②スタジオの入場はレッスン開始10分前からです。
  - ③プールのコース変更はレッスン開始5分前からです。
  - ④やむを得ない事情等により担当者が変更する場合がございます。
- 代行表をご確認ください。

### 定員について

- 【40名】**エアロ、ZUMBA、ZUMBA GOLD  
カラダ・うごく、ボルド・プラ リトモス  
GroupFight、ベリーダンス  
パレトン、ファンクショナルストレッチ  
バランスコーディネーション  
アクア、水中ウォーキング
- 【35名】**JSAボールエクササイズ、ヨガ  
健美操、ボディメイクヨガ、パワーヨガ  
ファンクショナルボール  
アロマストレッチ、モーニングストレッチ  
カラダ・つくる 腰痛予防ストレッチ
- 【30名】**ステップ、骨格リセットエクササイズ  
Group Blast
- 【25名】**Group Power
- 【20名】**ストレッチボール@、カラダ・ほぐす  
アクアボディ改造

こちらのクラスのみ  
20分前入場

5週目の場合は  
クラス変更となります  
代行表参照



# 加古川スポーツ交流館 加古川ウェルネスセンター 2017年10月～12月プログラム説明

【エアロビクス系】 リズムに合わせて、身体の大きな筋肉を動かす事で、心肺機能を高め脂肪を燃焼することができるプログラム 実施場所

プログラム名	時間	カロリー	対象者	プログラム内容	SP	WP
エアロ30	30	135	初心者	エアロビクスがはじめての方を対象としたプログラム	○	○
エアロ40	40	200	初心者	エアロビクスがはじめての方や少し慣れてきた方を対象としたプログラム	○	○
エアロ50	50	300	初中級	エアロビクスに慣れている方や振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	○	○
エアロ60	60	360	中上級	エアロビクスに十分に慣れている方や複雑な振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	○	○
ボディシェイプ50	50	285	初中級	体力があり、エアロビクスに慣れてきた方やバランスの取れた身体作りを目指したい方 を対象としたプログラム		○
ボディシェイプ60	60	360	中上級	体力があり、エアロビクスに慣れてきた方やバランスの取れた身体作りを目指したい方 を対象としたプログラム		○

【ダンス系】 様々な音楽に合わせて踊る楽しさを味わい、様々なダンスの動きやステップを習得することができるプログラム 実施場所

プログラム名	時間	カロリー	対象者	プログラム内容	SP	WP
ZUMBA(45min)	45	250	初中級	世界の様々なダンスステップと音楽を融合させて創作されたダンスフィットネスプログラム	○	○
ZUMBAGOLD45	45	250	初中級	ラテン系音楽にあわせて行うダンスフィットネスエクササイズ「ZUMBA」 心地よい運動強度にデザインしたプログラム。	○	
リトモス45	45	225	初中級	あらゆるダンスカテゴリーの要素をミックスした究極のダンスプログラムです。リズムに合わせて 全身をコントロールすることで、バランス感覚を養いしなやかな体をキープすることができるプログラム		○
リトモス60	60	300	中上級	あらゆるダンスカテゴリーの要素をミックスした究極のダンスプログラムです。リズムに合わせて 全身をコントロールすることで、バランス感覚を養いしなやかな体をキープすることができるプログラム	○	○
ベリーダンス50	50	220	初中級	気になる「お腹」まわりを中心としてシェイプアップ効果を楽しみながら体感できるダンスエクサ サイズプログラム	○	○

【ボール系】 バランス感覚、敏捷系、柔軟性などの様々な能力の向上を図ることができるプログラム 実施場所

プログラム名	時間	カロリー	対象者	プログラム内容	SP	WP
ファンクショナルボール30	30	110	全ての方	小さなゴムボールを使い、体幹部の筋群（コアマッスル）の強化やバランスの能力を 改善することにより、機能的で美しく、しなやかな身体を作ることを目的としたプログラム	○	
カラダ・つくる15	15	—	全ての方	小さなゴムボールを使い、体幹部の筋群（コアマッスル）の強化やバランスの能力を 改善することにより、機能的で美しく、しなやかな身体を作ることを目的としたプログラム	○	○
JSAボールエクササイズ50	50	—	全ての方	小さなボールを使い、筋肉ではなく関節包にアプローチをし関節をなめらかな 動きにするプログラム	○	
JSAボールエクササイズ80	80	—	全ての方	小さなボールを使い、筋肉ではなく関節包にアプローチをし関節をなめらかな 動きにするプログラム	○	
バランスボール20	20	—	全ての方	バランスボールを使用し、身体のバランスを整えるだけでなく、筋力アップや筋持久力アップを目的 としたプログラムです		○

【ダンベル・バーベル系】 体力レベルや目的に合わせた筋力トレーニングにより、筋力、筋持久力などの維持向上を図れるプログラム 実施場所

プログラム名	時間	カロリー	対象者	プログラム内容	SP	WP
Group Power30	30	210	初心者	バーベルを使って筋力トレーニングを行い、全身を引き締めていくシェイプアッププログラム (全5種目)	○	○
Group Power45	45	315	初中級	バーベルを使って筋力トレーニングを行い、全身を引き締めていくシェイプアッププログラム (全7種目)	○	○
Group Power60	60	420	初中級	バーベルを使って筋力トレーニングを行い、全身を引き締めていくシェイプアッププログラム (全10種目)	○	○

【アクアエクササイズ系】 水中で、身体の大きな筋肉を動かす事で、心肺機能や脂肪を燃焼することができるプログラム 実施場所

プログラム名	時間	カロリー	対象者	プログラム内容	SP	WP
水中ウォーキング30	30	135	全ての方	お一人でも効果的なトレーニングが行えるように、基本的な姿勢を習得し、正しい 歩き方を紹介するプログラム	○	○
水中エクササイズ30	30	140	全ての方	水中運動に慣れていない方や、水の特性を利用した動きを楽しみたい方 を対象としたプログラム		○
アクア30	30	165	初心者	水中運動に慣れていない方や音楽に合わせた動作を楽しみたい方 を対象としたプログラム	○	○
アクア40	40	220	初心者	水中運動に少し慣れてきた方や音楽に合わせた動作を楽しみたい方 を対象としたプログラム	○	○
アクアボディ改造30	30	120	初心者	プールでメリハリのあるボディラインを目指している方を対象に、ダン ベルのような形状のアクアパドルを使い楽しく身体を動かすプログラム	○	
ミットアクア30	30	165	初心者	水中運動に少し慣れてきた方や音楽に合わせた動作を楽しみたい方 を対象としたミットや様々なツールを使用するプログラム		○
ミットアクア40	40	220	初心者	水中運動に少し慣れてきた方や音楽に合わせた動作を楽しみたい方 を対象としたミットや様々なツールを使用するプログラム		○

【泳法系】 泳力や目的に合わせポイントを絞ったアドバイスを受けながら自分に合った泳ぎ方が習得できるプログラム 実施場所

プログラム名	時間	カロリー	対象者	プログラム内容	SP	WP
単発有料スイム	60	—	全ての方	お客様に習得したい種目を選択いただき泳力にあわせて練習いただくプログラム【有料】	○	
パーソナルスイミング	30	—	全ての方	コーチと1対1でご要望にお応えいたします。完全1対1のためご自身のペースで 質のいい練習ができます【有料】	○	

【対象者】  
●全ての方…全ての方に安心してご参加して頂けるプログラム ●初心者…比較的に強度・難度共に低い参加しやすいプログラム

【実施場所】  
◇SP…加古川スポーツ交流館 ◇WP…加古川ウェルネスパーク ◇実施の場所に○印をつけております。  
※消費カロリーは、体重60Kgの方が実施した場合を換算しています。 ※時間の単位は分になります。

【ステップ系】 リズムに合わせて、ステップ台への昇降運動を繰り返しながら、身体の大きな筋肉を動かす事で  
心肺機能を高め脂肪を燃焼することができるプログラム 実施場所

プログラム名	時間	カロリー	対象者	プログラム内容	SP	WP
ステップ30	30	165	初心者	ステップがはじめての方を対象にしたプログラム		○
ステップ40	40	220	初中級	ステップに慣れている方や振り付けを楽しみたい方 を対象としたプログラム	○	
Group Blast45	45	270	初心者	シンプルかつアスレチックな動作をエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム（全8曲）	○	○
Group Blast60	60	360	初中級	シンプルかつアスレチックな動作をエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム（全10曲）		○

【格闘技系】 様々な格闘技の「型」や「動き」を身につけながら、心肺機能を高め脂肪燃焼の効果を高めて  
いくことができるプログラム 実施場所

プログラム名	時間	カロリー	対象者	プログラム内容	SP	WP
Group Fight45	45	270	初中級	総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイ等さまざまな格闘技の動きを エキサイティングな音楽に合わせて行う45分プログラム（全8曲）	○	○
Group Fight60	60	360	初中級	総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイ等さまざまな格闘技の動きを エキサイティングな音楽に合わせて行う60分プログラム（全10曲）	○	○

【ストレッチ系】 心身をリラックスさせ心と身体の疲労の回復を図ることを目的としたプログラム 実施場所

プログラム名	時間	カロリー	対象者	プログラム内容	SP	WP
モーニングストレッチ15	15	—	全ての方	朝一番でトレーニングを行う方 を対象にした身体を活発にさせる ストレッチプログラム	○	
ストレッチポール®20	20	—	全ての方	ストレッチポールという筒状のツールを使用し基本的なエクササイズをおこなうことで 身体のコリや張りを和らげ、身体を本来あるべき状態に戻していくプログラム	○	○
腰痛予防ストレッチ30	30	—	全ての方	腰痛を予防したい方 を対象にした腰痛に関連の深い部分の ストレッチを行うプログラム	○	○
アロマストレッチ	40	—	全ての方	心身をリラックスさせたい方 を対象に心をリラックスさせる香り と音を使いストレッチにより全身の 筋肉もケアするプログラム	○	○
カラダ・ほぐす15	30	—	全ての方	アキュローラーというツールを使用し、 ストレッチなどではほぐせない筋 肉をほぐしていくプログラム。筋 膜の癒着や硬縮を解放させ、身 体を正常な状態に整えます	○	
ファンクショナルストレッチ	40	—	初心者	腕や脚、体幹などの関節を色々な方向に動かしていくことで筋肉の柔軟性を高め 関節可動域の向上を図るプログラム	○	

【ヨガ】 ヨガのポーズを行うことで、心と身体のバランスを整えていくプログラム 実施場所

プログラム名	時間	カロリー	対象者	プログラム内容	SP	WP
ビヨンドボディメイクヨガ40	40	100	全ての方	呼吸のリズムに合わせリズミカルな ヨガ、セラバンドと呼ばれるゴム バンドを使用したヨガ、流れの あるヨガ（天地礼拝）の3つの異 なるヨガの要素を楽しむプログラム	○	○
ヨガ60	60	150	全ての方	様々なヨガのポーズを楽しみたい 方 を対象としたプログラム	○	○
ビヨンドパワーヨガ45	45	140	初中級	ダイナミックなヨガのポーズを 楽しみたい方 やシェイプアップしたい方 を対象としたプログラム	○	

【その他】 調整力向上や疲労回復に姿勢改善など様々なプログラムがございます。 実施場所

プログラム名	時間	カロリー	対象者	プログラム内容	SP	WP
カラダ・うごく15	15	—	全ての方	様々な「動き」を正しく行うことで、 全身の柔軟性や筋力、バランス能 力を同時に高め、日常生活のパ フォーマンスを高めるファンクシ ョナルトレーニングプログラム	○	○
からだ・うごく30	30	—	全ての方	様々な「動き」を正しく行うことで、 全身の柔軟性や筋力、バランス能 力を同時に高め、日常生活のパ フォーマンスを高めるファンクシ ョナルトレーニングプログラム	○	○
バレトン30	30	141	初心者	バレエ・フィットネス・ヨガを組み 合わせた、簡単な動きで脂肪燃 焼と機能改善を目指すNY発の裸 足で行うボディメイクエクササイズ プログラム	○	○
バレトン45	45	211	初心者	バレエ・フィットネス・ヨガを組み 合わせた、簡単な動きで脂肪燃 焼と機能改善を目指すNY発の裸 足で行うボディメイクエクササイズ プログラム	○	○
ボル・ド・ブラ	45	200	初心者	ヨガ、ピラティス、ストレッチ などで構成され、肩甲骨の周りを 動かす動作も多く肩こり解消や 体幹の強化、ストレッチ効果もあ り、バランス感覚も高められる プログラム	○	
健美操	60	120	全ての方	呼吸法を使用し、足腰に負担を かけない動きで体力や免疫力を 高めるプログラム	○	○
バランスコーディネーション45	45	180	初心者	簡単なストレッチや関節ほぐし、 筋力トレーニングを通じて体の 筋力バランスや骨格バランス、 更には自律神経のバランスを整 えていくことを目的とした プログラム	○	○
骨格リセットエクササイズ40	40	120	初心者	ウェープリングを使用して肩甲 骨から背骨、骨盤をあたため、 ほぐし・整えることで美しい 姿勢づくりを目指すプログラム	○	○
ファンダメンタルピラティス30	30	—	全ての方	独特の呼吸法に合わせてエクサ サイズを行なうことで、体幹を 安定させるとともに、深層筋群 を目覚めさせ機能的な身体作り を目指す週替りプログラム		○
ファンダメンタルピラティス40	40	—	全ての方	独特の呼吸法に合わせてエクサ サイズを行なうことで、体幹を 安定させるとともに、深層筋群 を目覚めさせ機能的な身体作り を目指す週替りプログラム		○
シナプソロジー10・20	10・20	—	全ての方	五感から様々な刺激を次々と与 え続けることや、上下左右前後 で異なる動きを行なうことで脳 を活性化させるプログラム		○
KOBA☆トレアスリート30	30	—	初中級	運動やレッスンなどのパフォー マンス向上を目指す方 オススメ。アスリートも実践す る 新しい体軸づくりを「体幹力」「 バランス力」「運動性」を強化し ます		○
GYM&RUN15	15	—	初心者	「走らなくても走れる脚をつくる」 。膝などの怪我が不安なランナ ーや走る事や振付を覚えるのが 苦手な方でもご参加いただけます		○
青竹ビクス30	30	—	全ての方	青竹踏みを繰り返しながら、足 のツボに刺激を加えることで、 自然治癒力を高め全身の血行を 促進する目的としたプログラム		○
機能改善60	60	—	全ての方	日常生活における「立つ」「しゃ がむ」「歩く」「登る」などに必 要な機能を改善していく プログラム		○

【教室】 設置チラシや掲示ポップをご確認ください。

△ 府民から △ 行政サービスの向上を目指す。 △ 行政サービスの向上を目指す。