

# 基本タイムスケジュール

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 マークについて

有 ……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	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール
10:00	有 ファンダメンタル ピラティス40 安田千草			有 10:00~10:10 シナプソロジー10 10:15~10:45 青竹ピクス30 岡本正一			有 10:00~11:00 フラダンス経験 初級 【教室】 沖永陽子			有 9:40~10:40 太極拳(初心) 【教室】 上柳幸子			有 9:50~10:35 ママの引き締めヨガ 【教室】 正木祥子								
10:30																					
11:00	有 10:50~11:40 ボディシェイプ50 安田千草																				
11:30	有 11:15~12:15 ベビーマッサージ 【教室】 植戸真紀																				
12:00																					
12:30	有 12:40~13:25 リトモス45 福田みゆき																				
13:00																					
13:30	有 13:40~14:25 バレトン45 今峯扶美子																				
14:00																					
14:30																					
15:00																					
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00	有 19:00~19:50 エアロ50 上之段美美子																				
19:30																					
20:00																					
20:30																					
21:00																					

加古川3施設 ブログQRコード

<p>加古川ウェルネスセンター ブログQRコード</p>	<p>加古川スポーツ交流館 ブログQRコード</p>	<p>平荘湖アクア交流館 ブログQRコード</p>	<p>【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</p>
----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--

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事情等により担当者が変更する場合がございます。代行者をご確認ください。

定員について

- [40名]** エアロ、ボディシェイプ、ZUMBA、リトモス、バレトン、ベリーダンス、GroupFight、カラダ・うごく30(スタジオ1)、GYM&RUN、疲労回復ストレッチ、バランスコーディネーション、シナプソロジー10
- [35名]** ヨガ、健美操、ボディメイクヨガ、パワーヨガ、アロマストレッチ、青竹ピクス、アクア、水中ウォーキング、ミットアクア、水中エクササイズ、ファンダメンタルピラティス、ピラティス、骨格リセットエクササイズ
- [30名]** シナプソロジー20
- [26名]** カラダ・つくる15(スタジオ2)、腰痛予防ストレッチ(スタジオ2)、からだ・うごく15(スタジオ2) 骨格リセットエクササイズ(スタジオ2)、バレトン(スタジオ2)、おなかシェイプ
- [25名]** ステップ、GroupBlast、GroupPower
- [20名]** ストレッチボール®、KOBASトレレ体幹基礎編
- [15名]** バランスボール20

# 加古川スポーツ交流館 加古川ウェルネスセンター 2018年1月～3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	300	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		○
ボディシェイプ60	60	360	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、タン 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やコツを教わり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30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	○	
ステップ50	50	275	中上級	ステップ40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 Fight30	30	180	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30分プログラム（全5曲）	○	
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	○	
ストレッチボール@20	20	—	全ての方	ストレッチボ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	○	○
ストレッチボール@30	30	—	全ての方	ストレッチボ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		○
疲労回復ストレッチ20	20	—	全ての方	トレーニングが終了したあと、日頃の疲れを取りたい方 を対象にした 身体を回復させるストレッチプログラム		○
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	—	全ての方	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	○	○
ポル・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調替りプログラム		○
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調替りプログラム		○
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30基礎体幹編	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 ブレない体軸づくりを「体幹力」「バランス力」「運動性」を強化します		○
GYM&RUN30	30	150	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		○
青竹ピクス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		○