

# ゆうぼうと世田谷レクセンター タイムスケジュール

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				
	スタジオ	25mプール	25mプール	20mプール	スタジオ	25mプール	25mプール	20mプール	スタジオ	25mプール	25mプール	20mプール	スタジオ	25mプール	25mプール	20mプール	スタジオ	25mプール	25mプール	20mプール	
08:00																					
08:15																					
08:30																					
08:45																					
09:00		面貸切 8:00~10:00				面貸切 8:00~11:00				面貸切 8:00~10:00				面貸切 8:00~10:00							
09:15																					
09:30																					
09:45																					
10:00	ラテンファン 9:30~10:30 高取 美佐子				アニマル エナジー45 9:30~10:15 堀米 ちひろ				ピラティス ボディメイク30 9:30~10:00 八木 真梨子				エアロ ファン50 9:30~10:20 鶴澤 詠子				FULLSTEP MOVEMENT 9:25~10:10 西沢 浩輔				
10:15																					
10:30																					
10:45																					
11:00	HULA HULA 10:45~11:30 クミコ	【登録制】 ベビースイミング 10:30~11:15			ZONE 10:30~11:15 堀米 ちひろ				ヨガ60 10:20~11:20 竹花 佐智子	【登録制】 ベビースイミング 10:30~11:15	中級 ~クロール・背泳ぎ ・平泳ぎ~ 10:30~11:15 米野 拓人		HATHA YOGA ディープ プレス 70分45 10:30~11:15 高橋 幸子	【登録制】 ベビースイミング 10:30~11:15			ベーシック エアロII 10:20~11:10 西沢 浩輔	面貸切 8:00~14:00	初級 ~クロール・背泳ぎ~ 10:15~10:45 石田 健人		
11:15																					
11:30																					
11:45																					
12:00	ピラティス ボディメイク45 11:40~12:25 クミコ																				
12:15																					
12:30																					
12:45																					
13:00																					
13:15																					
13:30																					
13:45																					
14:00	ZUMBA 13:10~14:00 柳沢 利典																				
14:15																					
14:30																					
14:45																					
15:00																					
15:15																					
15:30																					
15:45																					
16:00																					
16:15																					
16:30																					
16:45																					
17:00																					
17:15																					
17:30																					
17:45																					
18:00																					
18:15																					
18:30																					
18:45																					
19:00																					
19:15																					
19:30																					
19:45																					
20:00																					
20:15																					
20:30																					
20:45																					
21:00	HIP HOP 20:20~21:20 宙																				
21:15																					
21:30																					
21:45																					
22:00																					
22:15																					
22:30																					
22:45																					
23:00																					

土曜日				日曜日			
スタジオ	25mプール	25mプール	20mプール	スタジオ	25mプール	25mプール	20mプール
08:00							
08:15							
08:30							
08:45							
09:00							
09:15							
09:30							
09:45							
10:00							
10:15							
10:30							
10:45	エアロ50 10:30~11:20 鵜澤 詠子	【登録制】 ベビースイミング 10:30~11:15	クロール基本 10:40~11:10 茂泉 友香				
11:00							
11:15				エアロI 11:15~11:55 寺垣 聖子			
11:30	ヨガ60 11:30~12:30 竹花 佐智子		平泳ぎ基本 11:15~12:00 茂泉 友香				
11:45							
12:00				Functional Sequence YOGA 12:10~12:55 寺垣 聖子			
12:15							
12:30							
12:45	Diet Club 12:45~13:15 川島 真吾	【登録制】 キッズスイム 12:30~13:30					
13:00							
13:15							
13:30							
13:45	アクティブ ストレッチ 13:30~14:00 小川 寛起	【登録制】 キッズスイム 13:30~14:30					
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15		【登録制】 ジュニアスイム I 14:45~15:45		ベーシック ステップ 14:40~15:20 草田 静華	一般開放 11:00~18:30	一般開放 11:00~18:30	
15:30							
15:45							
16:00				ベーシック エアロ 15:30~16:10 草田 静華			
16:15							
16:30		【登録制】 ジュニアスイム II 16:00~17:00					
16:45							
17:00							
17:15							
17:30		【登録制】 ジュニアスイム III 17:00~18:00					
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15		面貸切 18:00~20:30					
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							
22:15							
22:30							

レッスンプログラム案内
<p><b>【筋力系レッスン】</b>  <b>パワーラッシュ30・45</b>            専用のバーベルを使って、リズムカルに全身の筋力トレーニングを行なうプログラム。引き締まったボディラインづくりを目指します。  <b>Diet Club</b>            脂肪を分解するホルモンの分泌を促す筋力トレーニングと、脂肪を燃やす細胞内器官ミトコンドリアを活性化するインターバルトレーニング  <b>シェイピング30 ・ 全身シェイプ20</b>            ダンベル、チューブ、ボディバーなどアイテムを使って全身の筋力トレーニングを行なうプログラム。基本動作を丁寧にご案内いたします。  <b>お腹シェイプ</b>            短時間でお腹周りを効率よく引き締めていくプログラム。初めての方でも参加しやすい内容です。</p>
<p><b>【調整系レッスン】</b>  <b>ヨガ60</b>            呼吸法とヨガ独特のポーズを中心におこなうプログラム。心身のリラックスと調整をおこなうこと目的としています。  <b>HATHA YOGA ティーズ プレス フロウ45</b>            ポーズ、呼吸法、瞑想、リラクゼーションを融合したプログラム。            400回の呼吸とポーズを連動させることで、バランスのよいボディライン作りを目指します。  <b>Functional Sequence YOGA</b>            機能解剖学に基づく“らせん”の流れる動作トレーニングが、しなやかで美しい動き、カラダをつくれます。            自然な動きの連続が生み出す新感覚の気持ちよさを、ぜひご体感ください。  <b>ピラティスボディメイク30・45</b>            バンドを使うことで、より楽に、しっかりとコア(体幹)への刺激を得ることができる新しいピラティスです。理想のボディを実現していきましょう！  <b>アクティブストレッチ ・ フレックスストレッチ15</b>            専用のフレックスクッションを使って骨盤の理想的な角度をつくりだし、全身のストレッチをおこなうプログラム。            可動域を広げて柔軟性向上を目指します。  <b>ストレッチ</b>            可動域を広げて柔軟性向上を目指します。  <b>健康本極拳</b>            気と技を取り入れた中国伝統武術を学ぶプログラム。穏やかな円運動、自然な呼吸法は新陳代謝の活性化を目的としています。</p>
<p><b>【有酸素系レッスン】</b>  <b>FULLSTEP MOVEMENT</b>            ステップ台を用いて全身をワークアウトします。運動効果を最大限に高め、脂肪燃焼だけでなく身体に必要なあらゆる要素を向上させていきます。  <b>ベーシックエアロ ・ ベーシックステップ ・ ベーシックエアロII ・ エアロI ・ エアロ50 ・ エアロファン50</b>            シンプルな動作を繰り返すことで、どなたでもしっかり汗をかけるプログラム。ウォーキングのバリエーションやコンビネーションをお楽しみください。  <b>アドバンスエアロマニア</b>            ジョギングやジャンプ動作を十分に含み、様々なバリエーションの動きを楽しめるエアロピクスのプログラム。運動量も十分にあります。  <b>アニマルエナジー45</b>            動物の動きをモチーフにした未体験動作パターンで、カラダ本来の機能性を甦らせるプログラム。            均整の取れた美しいENERGY BODYを手に入れましょう！  <b>ZONE</b>            有酸素運動の効果(脂肪燃焼・心肺機能向上・発汗の心地よさ等)を残しつつ、誰でも楽しめるプログラム。            考えずに動けるコリオグラフィー、集中力が高まる音楽であなたもZONE体験を！  <b>キックシェイプ</b>            キックボクシングの基本動作を練習して、簡単なコンビネーションをお楽しみいただけます。            パンチ・キック動作は背中や二の腕、下半身の引き締めにも効果的です。  <b>スリムボクシング</b>            ボクシングの基本動作を練習して、簡単なコンビネーションをお楽しみいただけます。パンチ動作は背中や二の腕の引き締めにも効果的です。</p>
<p><b>【ダンス系レッスン】</b>  <b>ラテンファン</b>            ラテンの基本動作を練習して振付を楽しむプログラム。曲のテーマを表現したオリジナルの振付を楽しめます。  <b>HULAHULA</b>            フラの基本は踏まえながらも、本格的になりすぎず、フラ経験のない人も楽しめるフィットネスプログラムがHULA HULA。  <b>ZUMBA</b>            ZUMBAの基本動作を練習して振付を楽しむプログラム。曲のテーマを表現したオリジナルの振付を楽しめます。  <b>HIPHOP</b>            HIPHOPの基本動作を練習して振付を楽しむプログラム。曲のテーマを表現したオリジナルの振付を楽しめます。  <b>はじめてバレエ30</b>            バレエの基本的なステップや動作を練習していく入門プログラム。はじめての方でも楽しんでいただける内容です。</p>
<p><b>【アクアレックス】</b>  <b>アクアダンス30・45</b>            水中版エアロピクスのような様々なバリエーションをおこないます。水中の抵抗を利用して、強度もあがりシェイプアップにおすすめです。  <b>アクアミット+F</b>            アクアミットを装着し、水中で筋力トレーニング、有酸素運動をおこなうプログラム。ミットを使用したときの水の抵抗を感じてください。  <b>ウォーク&amp;ジョグ ・ アクアウォーク ・ アクアウォーク&amp;ジョグ</b>            基本的なウォーキング、ジョギング動作をバリエーションを広げながら行うプログラム。            カラダをいろいろな方向に動かしてバランスのよい水中運動をおこないます。</p>

	…筋力系レッスン		…調整系レッスン		…有酸素系レッスン
	…ダンス系レッスン		…アクアピクスレッスン		…スイムスレッスン
	…登録が必要なキッズクラスになります(有料)		…別途予約必要(有料)		
	…1時間1コース:¥3,240		…大人:¥820 子供:¥410 (子供→小学生以下)		

\* 安全性確保のため各クラス定員を設けております。  
 \* 安全性の利用により、レッスン開始5分後の途中入場はご遠慮頂いております。  
 \* 都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。