

成人プログラムのご案内

| コース型教室 全12回 10,800円 | | | | |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|-----|----|-----|
| 《教室前後1時間プール・トレーニングジムの利用可能!》 | | | | |
| プログラム名 | 内容 | 時間 | 強度 | 難易度 |
| クロール - 背泳ぎ | クロール・背泳ぎをより綺麗に泳ぐ為のフォームを中心に行います。 | 60分 | ★ | ★ |
| 平泳ぎ・バタフライ | 平泳ぎ・バタフライをより綺麗に泳ぐ為のフォームを中心に行います。 | | ★ | ★ |
| 4泳法 (基礎) | 4泳法の泳ぎを習得します。 | | ★ | ★ |
| 4泳法 (応用) | スタート・ターン・スピードの練習を中心に行います。 | | ★★ | ★★ |
| ボディ コンディショニング | 身体のストレッチを行いながら、筋力UPを目指します。 | | ★★ | ★★ |
| ヨガ | ゆったりとした気持ちでカラダと会話をするようにポーズを作っていきます。日常のストレスを解消していきます。 | | ★ | ★ |
| アクアビクス | 音楽に合わせて楽しくシェイプアップします。 | 45分 | ★★ | ★★ |

| フリープログラム (プール) | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|-----|-----|-----|
| 《プールご利用でどなたでもご参加可能!!》施設利用料510円 | | | | |
| プログラム名 | 内容 | 時間 | 強度 | 難易度 |
| クロール | 泳ぎの基本クロールを身につけるためのクラスです。初心者におススメ。 | 30分 | ★ | ★ |
| バタフライ初級 | クロール・背泳を習得された方にオススメ。更にレベルアップを目指します。 | | ★ | ★ |
| アクアヌードル | 専用のポールを使い水中独特の動きで身体を引き締めます。 | | ★★★ | ★★★ |
| 歩いてシェイプ | ウォーキングを楽しみながらシェイプアップを目指します。 | | ★★ | ★ |
| アクアダンベル | ウォーターダンベルを使って、水の抵抗を感じながら水中運動を行います。 | | ★★ | ★★ |
| ケア体操 | プールサイドで簡単なストレッチを行います。 | 20分 | ★ | ★ |

| レスミルズプログラム (スタジオ) 予約制 | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|-----|
| 《大人気レッスン!! 1週間前(12時から)のご予約制!!》 | | | | |
| プログラム名 | 内容 | 時間 | 強度 | 難易度 |
| ボディコンバット 《定員17名》 | 様々な格闘技の動きを使いエネルギー溢れる音楽に合わせて動きます。脂肪燃焼・ストレス解消に最適です。 | 45・60分 | ★★★ ★ | ★★★ |
| ボディパンプ 《定員10名》 | 専用のバーベルと重りを使い、音楽に合わせてトレーニングをします。誰にでもできる動きで自分に合った重りを選べます。シェイプアップ効果NO.1! | | ★★★ | ★★★ |
| ボディバランス 《定員17名》 | ヨガ・太極拳・ピラティスなどの要素を取り入れたプログラムです。体幹とトレーニングや姿勢の矯正・柔軟性の向上など身体のコンディションを整えるのに最適です。 | | ★★★ | ★★★ |
| 《参加料金》1レッスン 30分クラス500円/ 45分クラス600円/ 60分クラス700円 ★お得な回数券も販売しています★ | | | | |

| フリープログラム (スタジオ) 予約制 | | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------------|-----|----|-----|
| 《トレーニングジムご利用でどなたでもご参加可能!!》施設利用料510円 | | | | |
| プログラム名 | 内容 | 時間 | 強度 | 難易度 |
| サーキット 《10名》 | 全身のシェイプアップ・持久力上・ストレス解消を目的としています。 | 20分 | ★★ | ★★ |
| 踏み台シェイプ 《10名》 | ステップ台を使って有酸素運動を行います。効果的に脂肪を燃焼して持久力を高めます。 | | ★★ | ★★ |
| 背骨 コンディショニング 《10名》 | 専用のポールを使って、簡単な動きを行うことで、きれいな姿勢を作ります。 | | ★ | ★ |

宮崎市石崎の杜鯨館 (ホエルカム)

〒880-0212 宮崎県宮崎市佐土原町下那珂8-1



◎強度 ★: 優しい運動 ★★: ややきつめの運動 ★★★: きつめの運動
◎難易度 ★: 初心者向け ★★: 初心者～中級者向け ★★★: 上級者 (運動に慣れた方)

TEL 0985-62-7067

2019年 第4クール

| | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 9:00 | プールプログラム | | | | 《コース型教室》 幼児スイミング (ひよこ級~14級) 9:00~10:00 |
| 10:00 | | | | | 《フリープログラム》 ケア体操 10:15~10:35 |
| 11:00 | 《フリープログラム》 歩いてシェイプ 10:45~11:15 | 《コース型教室》 成人水泳教室 平泳ぎ・バタフライ 10:30~11:30 | 《コース型教室》 成人水泳教室 4泳法(基礎) 10:30~11:30 | 《フリープログラム》 歩いてシェイプ 10:45~11:15 | |
| 12:00 | | | | 《フリープログラム》 アクアピクス 11:30~12:00 | 《コース型教室》 児童スイミング② (13級~BS級) 11:30~12:30 |
| 13:00 | | | | | |
| 14:00 | 《コース型教室》 成人水泳教室 クロール・青泳ぎ 13:00~14:00 | | | 《コース型教室》 成人水泳教室 4泳法(応用) 13:00~14:00 | |
| 15:00 | 《フリープログラム》 アクアダンベル 14:00~14:30 | | 《フリープログラム》 アクアスードル 14:00~14:30 | 《フリープログラム》 アクアダンベル 14:00~14:30 | 《コース型教室》 幼児スイミング (ひよこ級~14級) 14:00~15:00 |
| 16:00 | 《コース型教室》 幼児スイミング (ひよこ級~14級) 15:30~16:30 | | | | |
| 17:00 | 《コース型教室》 児童スイミング① (16級~8級) 16:45~17:45 | | | | |
| 18:00 | 《コース型教室》 児童スイミング② (13級~BS級) 18:00~19:00 | | | | |
| 19:00 | | | | 《コース型教室》 児童スイミング③ (4級~BS級) 19:00~20:00 | |
| 20:00 | 《コース型教室》 成人アクアピクス45 19:45~20:30 | 《コース型教室》 成人水泳教室 平泳ぎ・バタフライ 19:30~20:30 | 《コース型教室》 成人水泳教室 クロール・青泳ぎ 19:30~20:30 | | |

タイムスケジュール (1月~3月)

| | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00 | スタジオプログラム | | | | | |
| 10:00 | | | | 《コース型教室》 ヨガ教室 10:15~11:15 | 《コース型教室》 ヨガ教室 10:30~11:30 | 《レスミルズ》 ボディバランス60 10:15~11:15 《定員17名》 |
| 11:00 | | 《レスミルズ》 ボディバランス45※FX 11:00~11:45 《定員17名》 | 《フリープログラム》 踏み台シェイプ 11:00~11:20 | | | |
| 12:00 | 《フリープログラム》 踏み台シェイプ 12:00~12:20 | | 《フリープログラム》 背骨コンディショニング 11:30~11:50 | 《フリープログラム》 サーキット 12:00~12:20 | 《レスミルズ》 ボディコンバット60 11:45~12:45 《定員17名》 | |
| 13:00 | 《フリープログラム》 背骨コンディショニング 12:30~12:50 | NEWアイテム | | 《フリープログラム》 背骨コンディショニング 12:30~12:50 | | |
| 14:00 | | 《コース型教室》 ボディコンディショニング 13:00~14:00 担当: 田中 | | | 《レスミルズ》 ボディランプ60 13:00~14:00 《定員10名》 | |
| 15:00 | | 《フリープログラム》 踏み台シェイプ 14:10~14:30 | | | | |
| 16:00 | | 《フリープログラム》 背骨コンディショニング 14:40~15:00 | | | | |
| 17:00 |  <p>◆◇おすすめレッスン◇◇ ボディコンディショニング教室 ストレッチをしながら、体の歪みを整えていきます！ 初心者大歓迎♪</p> | | | | | |
| 18:00 | | | | | |  |
| 19:00 | 《レスミルズ》 ボディランプ45 18:45~19:30 《定員10名》 | 《レスミルズ》 ボディバランス45 19:00~19:45 《定員17名》 | 《レスミルズ》 ボディバランス45 19:00~19:45 《定員17名》 | 《レスミルズ》 ボディランプ45 18:45~19:30 《定員10名》 | | |
| 20:00 | 《レスミルズ》 ボディコンバット60 19:45~20:45 《定員17名》 | 《レスミルズ》 ボディコンバット45 20:00~20:45 《定員17名》 | 《レスミルズ》 ボディコンバット45 20:00~20:45 《定員17名》 | 《レスミルズ》 ボディコンバット60 19:45~20:45 《定員17名》 | | |