

2024年10月～

レッスン スケジュール

	月 MON			火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT		日 SUN		
	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	
09:00																				09:00
30																				30
10:00								40 みんなで筋トレ			40 みんなで体操			40 みんなで体操						10:00
30		ヨガ40 藤井			ステップ40 藤田			エアロ40 藤田			ステップ40 藤田			ステップ筋コン40 藤田			エアロ40 松島		パワーヨガ40 藤井	30
11:00																				11:00
30		ファイトアタック BEAT40 定田			ポールエクササイズ30 新林			スムーズ&ヒーリング40 新林			スムーズ&ヒーリング40 新林			カラダデトックス40 岡崎			ヨガ40 藤井			30
12:00																				12:00
30																				30
13:00								ステップ40 新保												13:00
30																				30
14:00		エアロ40 村松			エアロ40 石川			エアロ40 新保			スモールエクササイズ20 (身体トレーニング)	担当: 岡崎		エアロ40 石川						14:00
30		ストレッチ40 村松			健康筋力体操40 石川			筋トレ40 定田			スモールエクササイズ20 (コンディショニング)	担当: 新林								30
15:00														ヨガ40 日原						15:00
30																				30
16:00																				16:00
30																				30
17:00																				17:00
30																				30
18:00																				18:00
30																				30
19:00																				19:00
30					エアロ40 藤田			ステップ筋コン40 藤田						エアロ40 藤田						30
20:00					50 ヨガ40 藤井			50 ストレッチ40 藤田			スモールエクササイズ20 (身体トレーニング)	担当: 宮崎		50 ステップ筋コン40 藤田						20:00
30																				30
21:00																				21:00

ジム	InBody (体成分) 測定	550円/回 ※随時受付 簡単な測定で、体成分分析、骨格筋と脂肪の割合、筋肉のバランス等がわかります。
スタジオ	みんなで体操 (10分)	運動を習慣づける第一歩として、みなさんと楽しく「ラジオ体操第一」を、その後簡単な頭の運動「脳体操」も行います。
	みんなで筋トレ (10分)	10分間でどなたにでもできる簡単な筋力トレーニングを行います。
	ポールエクササイズ30 (30分)	バランスボール・スモールボールを使用し、コア(体幹部)のトレーニングやストレッチを行います。
	ストレッチ40 (40分)	筋肉を無理なくゆっくりほぐします。筋肉の柔軟性を高め、身体の動きをスムーズにします。
	スムーズ&ヒーリング40 (40分)	ポールを使用して、コア(胴体部)を調整し、手足など各部位の筋力をほぐし、動きやすい(機能的な)体を目指すコンディショニングプログラムです。
	ヨガ40 (40分)	伝統的なインドの健康法です。心と身体、気を調和させる事によって体の調子を整えます。初心者の方でも気軽に参加していただけます。
	パワーヨガ40 (40分)	心と身体、気を調和させるインド古来の健康法を取り入れたレッスンです。流れる動きを中心に行い、よりアクティブに身体を動かします。
	健康筋力体操40 (40分)	様々な方法を使って筋肉を鍛えます。自分の体重をきちんと支えられるような身体をつくります。
	エアロ40 (40分)	全身をバランス良くリズムカルに動かします。時間を忘れ楽しく身体を動かしているうちに、脂肪が燃え持て力が身につきます。
	ステップ筋コン40 (40分)	ステップ台への昇降運動を行いながら、ダンベル等を用いて筋力トレーニングを行います。ステップ経験のない方も安心してご参加頂けます。
	ステップ40 (40分)	音楽に合わせて、様々な方法で楽しくステップ台への昇降運動を繰り返します。
	カラダデトックス40 (40分)	足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排泄を促進したり、カラダを自然な状態にリセットします。
	筋トレ40 (40分)	バーベルを使って音楽に合わせて筋力トレーニングを行うクラスです。脚・胸・背中・腕・お腹など部位別に効くトレーニングを行います。
ファイトアタックBEAT40 (40分)	本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。体幹部の強化やウエストまわりの引き締めにも効果的です。	
スモールエクササイズ20(トレーニング) (20分)	競泳・体操選手が行っているアスリートトレーニングやストレッチをアレンジしたプログラムです。	
スモールエクササイズ20(コンディショニング) (20分)	肩こり予防・腰痛予防・姿勢改善などを目的としたコンディショニングプログラムです。	

- ポールエクササイズ30・スムーズ&ヒーリング40におきましては予約制ではなくなりました。今後の集客によっては変更する場合がございます。
 - 祝日の場合、営業時間が9時から19時30分となりますので、19時以降のレッスン時間変更または休講となりますので予めご了承ください。
 - 安全管理上、レッスンへの途中入場はご遠慮ください。
 - 都合により、レッスン内容、時間、担当インストラクターが変更になる場合がございます。
- 別紙館内掲示をご確認くださいませよう、お願いいたします。
- 改修工事に伴い、2024年5月末をもちまして、プールレッスンを終了とさせていただきます。プールレッスン再開日等の詳細は未定となります。

営業時間 平日・土曜 9:00~21:00 休館日 毎月第1月曜日(8月のみ第4月曜日)
日曜・祝日 9:00~19:30 最終営業日 2024年12月28日(土曜日)

古橋廣之進記念浜松市総合水泳場ToBiO
運営・指導 セントラルスポーツ株式会社
〒431-0201 静岡県浜松市中央区篠原町23982-1 TEL 053-489-5463 FAX 053-489-5473