アスレティックジム・プール　4月～プログラムスケジュール表

2024.4.1～

火

多目的ﾌﾛｱ	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
	10:15～11:00 ﾐﾄﾞﾙﾛｰ45㉔（山下（聡））	10:45～11:30 ﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ45 初級 ⑲（上野）	10:00～11:00 ● C（田口）		
	11:20～12:05 Figure8 ㉔（TAKAKO）		11:00～12:00 ● S（梅川）		11:30～12:30 ●機能改善エクササイズ（渋谷）
NEW	12:20～13:05 UBOUNDO ⑲（緑川）		12:00～13:00 ● スイム＆ウォーク（梅川）		
	13:20～14:00 ZUMBA40 ㉔（山崎）		13:05～13:35 スイムレッスン ←（田口）	13:40～14:10 ♪ワンポイント（田口）	14:00～14:30 ﾀﾞﾝｽ＆ｼｪｲﾌﾟ（渋谷）
	14:15～14:45 ｽﾀｰﾄSTEP30 ⑳（山崎）	NEW 14:45～15:15 バレエ（バー） ⑨（紫）			14:45～15:15 アクアダンス（渋谷）
	15:00～15:45 アロマﾖｶﾞ45 ㉖（鏑木）	15:30～16:30 ALL JAZZ（紫） ③	15:30～16:00 スイムレッスン（毛利）		
	16:15～16:45 ﾎﾞﾃﾞｨｴｸｻｻｲｽﾞ ㉔（吉岡）		16:05～16:35 ♪ワンポイント（毛利）		16:00～18:30 ♪ワッツ（天野） ※予約者がいる場合のみ実施 ※スペースの1/3を使用します
		18:40～19:00 ｺｱﾄﾚ ⑲（山下（直））			
	19:15～20:00 Taebo®45 ㉔（YOSHIKO）	19:15～20:00 ﾖｶﾞ45 ⑲（山下（直））	19:30～20:30 ● C（毛利）		
NEW	20:25～21:10 UBOUNDO ⑲（岡村）	20:15～20:45 Sintex® 眠れる身体づくり ⑲（YOSHIKO）			

水

多目的ﾌﾛｱ	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
	10:30～11:15 ﾐﾄﾞﾙｴｱﾛ45 ㉔（小畑）	10:15～11:15 ﾋﾟﾗﾃｨｽ（前田） ③	10:00～11:00 ● B（田口）		
	11:30～12:15 ﾊﾞﾚﾄﾝ ㉖（前田）	11:30～12:15 ﾍﾞｰｼｯｸSTEP45 ⑬（小畑）	11:00～12:00 ● C（梅川）		11:00～11:45 アクア45（浅井）
			12:00～13:00 ● A（梅川）		12:00～13:00 ●スイム＆ウォーク（毛利）
	12:55～13:40 シンプルエアロ ㉔（髙原）	13:00～13:30 ﾘｽﾞﾐｯｸ ⑱（小暮）	13:00～14:00 ● E（毛利）		14:00～14:30
	13:55～14:40 JAZZダンス ㉔（渥美）				ﾋﾞｭｰﾃｨｰｳｫｰｸ（渡辺）
NEW	15:00～15:30 RADICAL POWER ⑰（小暮）	14:45～15:30 ﾖｶﾞ45 ⑲（中嶋）			14:45～15:15 アクアダンス（渡辺）
	16:00～18:30 セサミっこくらぶ ②	16:00～17:00 B.B.W（渡辺） ③			16:00～18:30 ♪ワッツ（天野） ※予約者がいる場合のみ実施 ※スペースの1/3を使用します
		17:20～19:20 セサミっこくらぶ ②			
	19:00～19:45 ｺｱｺﾝﾄﾛｰﾙ ㉖（渡辺）		19:20～19:50 ♪ワンポイント（鹿島）		19:00～19:30 ゆったりｱｸｱ（上村）
	20:05～20:50 ZUMBA45 ㉔（橋本）	NEW 20:05～20:50 Group Centergy45 ⑭（齋藤）	20:00～21:00 ● E・S（鹿島）		

木

多目的ﾌﾛｱ	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
	10:15～11:00 ｳｪｰﾌﾞｽﾄﾚｯﾁ ㉖（YOSHIKO）	10:15～11:15 ﾋﾟﾗﾃｨｽ（前田） ③	10:00～11:00 ● S（田口）		
	11:15～12:00 Sintex®股関節&体幹 ㉖（YOSHIKO）	11:30～12:15 バレトン ⑲（前田）	11:00～12:00 ● B（梅川）		11:30～12:30 ● らくらくリズムアクア（新沼）
	12:20～13:05 ﾍﾞｰｼｯｸSTEP45 ⑳（中村）		12:00～13:00 ● C（梅川）		
		NEW 13:15～13:45 Group Centergy ⑭（滝澤）	13:05～13:35 スイムレッスン ←（毛利）	13:40～14:10 ♪ワンポイント（毛利）	14:00～14:30
	13:30～14:15 骨盤ｽﾘﾑ ㉖（上野）				ｶﾗﾀﾞ調整アクア（小堀）
		14:30～15:15 アロマﾖｶﾞ45 ⑲（Chie）			14:45～15:15 アクアダンス（小堀）
	14:55～15:40 ZUMBA45 ㉔（川勝）		15:30～16:00 スイムレッスン（古宮）		
	16:00～16:30 ｽﾀｰﾄｴｱﾛ30 ㉔（滝澤）	16:00～18:30 セサミっこくらぶ ②	16:05～16:35 ♪ワンポイント（古宮）		16:00～18:30 ♪ワッツ（天野） ※予約者がいる場合のみ実施 ※スペースの1/3を使用します
	18:40～19:00 Figure8 ㉔（TAKAKO）		18:30～19:30 ● A・B（毛利）		
	19:15～20:00 ZUMBA45 ㉔（TAKAKO）	19:40～20:00 きつトレ20 ⑲（KENTA）			19:30～20:00 アクアダンス（新沼）
	20:15～21:00 スマッシュﾎﾞｸｼﾝｸﾞ45 ㉔（KENTA）	20:20～21:05 ﾋﾟﾗﾃｨｽ45 ⑲（中嶋）	20:30～21:00 スイムレッスン（古宮）		

【注意事項】

1 ③ はアスレ登録制有料プログラムとなります。
2 ● はスイム有料スクールとなります。
（参加にはスクール会員登録が必要です）
3 ♪ はスイム有料・予約プログラムとなります。
※ご予約は、1週間前よりプールフロントにて以下の通り承ります。
10時より（土日祝は9時30分より） 0422-71-3691（プール直通）
4 ワッツ は不定期プログラムとなります。開催日は館内掲示をご確認ください。
5 25Mプールの3コースおよびショートスイムコースは、常時ご利用頂けます。
6 アクアビクスプールがプログラム使用中は、ショートスイムコースで水中ウォーキングができます。
7 プログラムへの途中参加は、安全上の理由によりご遠慮ください。
8 特別プログラム等により、アクアビクスプールおよび25Mプールを一部使用する場合がございます。詳しくは館内掲示をご覧下さい。
9 人数制限がございます。⑱：18名 ⑲：19名 ⑳20名 ㉑：21名 ㉔：24名 ㉕：25名 ㉖：26名
プログラム開始10分前よりチェックインとなります。
Queenaxプログラム：5名　Queenaxのみ開始15分前より先着順となります。
※電話予約はできません。
10 Bスタジオ開放の時間帯がございます。詳しくは館内掲示をご覧ください。

セサミスポーツクラブ三鷹

アスレティックジム・プール　4月～プログラムスケジュール表

金

多目的ﾌﾛｱ	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
11:00～11:45 ﾖｶﾞ45 ㉑ （森）	10:15～10:45 はじめて気功 ㉔（弘澤） 11:00～11:45 はじめて太極拳 ㉔（弘澤） 12:15～13:00 ﾐﾄﾞﾙSTEP45 ⑳（高原） 13:15～14:00 JAZZﾀﾞﾝｽ ㉔（紫） 14:15～15:00 ﾍﾟﾙｳﾞｨｽﾜｰｸ ㉖（上野） 15:30～16:15 Taebo®45 ㉔（YOSHIKO） 16:35～17:20 身体 ﾒﾝﾃﾅﾝｽ㉖ （川勝） 19:10～19:55 JAZZﾀﾞﾝｽ ㉔（渥美） 20:10～20:50 ｺｱﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ ＆ｽﾄﾚｯﾁ ㉖（渥美）	10:30～12:00 ｽﾀｼﾞｵ 開放 12:30～13:00 ﾘｽﾞﾐｯｸ ⑱ （滝澤） 13:15～14:00 ﾖｶﾞ45 ⑲ （hitomi） 14:15～14:45 ﾀﾞﾝｻｰﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ ⑱（紫） 16:00～19:00 セサミっこ くらぶ ② 19:20～20:05 Group Centergy45 ⑭（齋藤）	10:00～11:00 ● C （毛利） 11:00～12:00 ● A （田口） 13:00～14:00 ● E （鹿島） 15:30～16:00 ｽｲﾑﾚｯｽﾝ （鹿島） 16:05～16:35 ♪ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄ （鹿島） 19:20～19:50 ♪ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄ （古宮） 20:00～21:00 ● E・S （古宮）		12:00～13:00 ●ｽｲﾑ＆ ウォーク （田口） 14:30～15:15 アクア45 （毛利） 16:00～18:30 ♪ワッツ （天野） ※予約者が いる場合 のみ実施 ※スペースの 1/3を使用 します

日替わりで様々なｾﾙﾌｹｱをご紹介します ﾎﾞﾃﾞｨｵｲﾙ、またはﾎﾞﾃﾞｨｸﾘｰﾑと、ﾊﾞｽﾀｵﾙをご持参ください

NEW

土

多目的ﾌﾛｱ	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
	9:45～10:15 ﾍﾞｰｼｯｸﾛｰ30 ㉔（黒崎） 10:30～11:15 ZUMBA45 ㉔（橋本） 11:30～12:15 N.Y.Style Yoga ㉖（nao） 12:30～13:15 ﾘﾝﾊﾟｽﾄﾚｯﾁ ㉖（畑川） 13:30～14:15 ﾐﾄﾞﾙﾛｰ45 ㉔（畑川） 14:45～15:30 ｺｱｺﾝﾄﾛｰﾙ ㉖（渡辺） 15:45～16:25 Poleからだﾘｾｯﾄ ㉕（山崎） 18:45～19:15 RADICAL POWER ⑰（小暮） 19:30～20:15 Group Centergy45 ㉖（hitomi）	13:45～14:30 ｵﾘｼﾞﾅﾙ ﾀﾞﾝｽ45 ⑱ （渡辺）	9:30～10:30 ● E （森岡） 10:30～11:30 ● S （森岡） 11:30～12:30 ● C （森岡） 12:30～13:30 ● A・B （鹿島） 17:30～18:30 ● A・B （鹿島） 18:30～19:30 ● C （古宮） 19:30～20:30 ● E・S （古宮）		14:00～14:30 アクアダンス （浅井） 15:00～16:00 ♪ハイドロ トーン60 （浅井）

NEW　NEW

日

多目的ﾌﾛｱ	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
9:50～10:35 ﾖｶﾞ45 ㉑ （山下（直））	9:45～10:30 ﾐﾄﾞﾙｴｱﾛ45 ㉔（NOYURI） 10:45～11:30 ｽﾀｰﾄSTEP45 ⑳（秋谷） 12:00～12:45 ｽﾀｰﾄｴｱﾛ45 ㉔（黒崎） 13:00～13:45 美bodyﾒｿｯﾄﾞ ㉖（川勝） 14:05～14:50 週替わり ﾚｯｽﾝ 15:10～15:55 ﾐﾄﾞﾙｴｱﾛ45 ㉔（畑川） 16:15～17:00 ｽﾏｯｼｭ ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ45 ㉔（KENTA） 17:15～18:00 ｱﾛﾏﾖｶﾞ45 ㉖（mika）	10:45～11:45 背骨ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ （黒崎） ③ 12:00～13:30 ｽﾀｼﾞｵ 開放 14:00～15:00 ｱﾝﾁｴｲｼﾞﾝｸﾞ （川勝） ③ 16:00～16:45 ﾋﾟﾗﾃｨｽ45 ⑲（中嶋）	9:30～10:30 ● S （森岡） 10:30～11:30 ● E （森岡） 11:30～12:30 ● C （鹿島） 12:30～13:30 ● A・B （古宮） 15:30～16:00 ｽｲﾑﾚｯｽﾝ （古宮） 16:05～16:35 ♪ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄ （古宮）		14:00～14:30 アクアダンス （小堀） 14:45～15:15 ｱｸｱｻｰｷｯﾄ （小堀） 16:00～18:30 ♪ワッツ （天野） ※予約者が いる場合 のみ実施 ※スペースの 1/3を使用 します

NEW

週替わりでレッスン内容が変更いたします。詳細は館内掲示をご覧ください。

アスレプログラム内容表

2024.4.1～

◆エアロビクス系プログラム（全身持久力アップ、脂肪燃焼を目的としたプログラム）

プログラム	時間	内容	強度	難易度
スタートエアロ	30/45	歩く動作を中心としたエアロビクスの基本動作をマスターする初心者クラス	♥	★⋆
ベーシックロー	30/45	歩く動作を中心とした初級者クラス	♥♥	★⋆
シンプルエアロ	30/45	シンプルな動きを中心に手の振りなども楽しめる初中級クラス	♥♥⋆	★⋆
ミドルロー	45	歩く動作を中心に運動量を稼ぐ中級者クラス	♥♥⋆	★★★
ミドルエアロ	45	歩く動作、走る動作を組み合わせ、手の振りなども楽しめる中級者クラス	♥♥♥	★★★⋆
スタートSTEP	30/45	ステップの基本動作を中心に、全身持久力を高めていく初心者クラス	♥⋆	★⋆
ベーシックSTEP	45	ステップ台での昇降運動により、全身持久力を高めていく初～中級者クラス	♥♥	★★⋆
ミドルSTEP	45	ステップエクササイズを楽しみたい方向けの中級者クラス	♥♥♥	★★★
UBOUNDO	30/45	専用のトランポリンを使用してエクササイズを行うクラス	♥♥♥⋆	★★

◆ボディメイクプログラム（筋力アップ、シェイプアップを目的としたプログラム）

コアトレ	20	短時間でコア（体幹）を中心に鍛えていくクラス	♥	★
ボディエクササイズ	30	日常生活ではあまり使用されない筋肉を意識して動かしていくクラス	♥	★
ボディシェイプ	30	腹筋、上半身、下半身の筋力トレーニングを行うクラス	♥⋆	★
コアトレーニング＆ストレッチ	40	全身の筋肉をほぐし、コア（体幹）を中心に鍛えていくクラス	♥⋆	★
スマッシュボクシング	45	パンチ・キックの動きを取り入れた脂肪燃焼、ストレス解消に効果的なエクササイズクラス	♥♥♥	★★
TaeBo®	45	テコンドー・ボクシング・エアロビクスの要素を組み合わせたエクササイズクラス	♥♥♥	★★
きつトレ	20	きついトレーニングの略。短時間で色々な部位を己の限界まで挑戦して鍛えていくクラス	♥♥♥⋆	★⋆
Figure8	20/45	ラテンのリズムに簡単なステップとお腹周りの動きを組み合わせた、腹筋引き締めを目的とするクラス	♥♥	★
RADICAL POWER	30/45	バーベルを使用して全身の筋力トレーニングを行うクラス	♥♥♥	★⋆

◆ダンス系プログラム（幅広いジャンルのダンスをお楽しみいただけます）

オリジナルダンス	45	日常で良く耳にする曲を使用し、様々なジャンルで踊るクラス	♥⋆	★★
JAZZダンス	45	様々なジャンルの曲を楽しく踊るクラス	♥♥♥	★★
ZUMBA	40/45	ラテンの音楽とダンスステップを組み合わせたダンスエクササイズクラス	♥♥♥	★★⋆
ダンサートレーニング	30	アイソレーションやダンサーが行っている筋トレを行うトレーニング系のクラス	♥⋆	★⋆
バレエ（バー）	30	バーを用いてクラシックの音楽に合わせてバレエを行うクラス	♥⋆	★⋆

◆安心プログラム（初めての方、運動に慣れていない方でも安心してご参加頂けます）

リズミック	30	音に合わせて楽しく体を動かす、スタジオ未経験の方の為の初心者クラス	♥	★
腰痛予防体操	45	正しい姿勢を身につけ、腹・背筋を強化し、腰痛を予防するクラス	♥	★

◆調整系プログラム（心身の健康増進と身体のバランスの改善を目的としたプログラム）

プログラム	時間	内容	強度	難易度
はじめて気功	30	シンプルな気功をゆっくり丁寧に練習していくクラス	♥	★
はじめて太極拳	45	ポピュラーな24式太極拳をゆっくり丁寧に練習していくクラス	♥	★
アロマヨガ	45	アロマの香りの中でヨガのポーズと呼吸法を行うクラス	♥	★⋆
ヨガ	45	ポーズと呼吸法の学習で、心と身体の安らぎが得られるクラス	♥⋆	★⋆
パワーヨガ（初級）	45	シェイプアップに効果的なダイナミックなポーズを行う初級者クラス	♥♥	★⋆
N.Y.Style Yoga	45	ポーズからポーズへ流れるように、アクティブに動いていく新感覚のヨガクラス	♥♥⋆	★★
ピラティス	45	体幹部の筋バランスを改善し、機能的な姿勢へと導いていくクラス	♥♥	★★
ウェーブストレッチ	45	ウェーブリングを使用して、足指から頭まで全身をくまなくほぐしていくクラス	♥	★
Sintex® 眠れる身体作り	30	今の体の状態を繊細に感じ取り、末端の手足や首肩まわりの力みや緊張をほぐしていくクラス	♥	★
Sintex® 股関節＆体幹	45	股関節のつまり感や痛み等の症状を改善・緩和させ、動きやすくしていくクラス	♥⋆	★⋆
コアコントロール	45	ダンスのリズムに合わせて骨盤周辺をほぐし、コア（体幹）の筋肉を鍛えるクラス	（土） ♥ （水） ♥♥	★ ★
身体メンテナンス	45	週替わりで様々なセルフケアを行うクラス	♥	★
美bodyメソッド	45	バランスの取れた身体づくりを目指すクラス	♥♥⋆	★★
骨盤スリム	45	骨盤を正しい位置に戻していく簡単な体操クラス	♥	★
ペルヴィスワーク	45	筋膜ストレッチを含めた骨盤を中心に全身を調整するクラス□	♥	★⋆
Poleからだリセット	40/45	円柱状のポールを使用し、ストレッチを行うクラス	♥	★
バレトン	45	フィットネス、バレエ、ヨガ、ピラティスの要素をミックスさせ、筋力・持久力・柔軟性の強化をねらう有酸素運動を行うクラス （裸足で行います）	♥♥	★★
リンパストレッチ	45	マッサージやストレッチを行いリンパの流れをスムーズにするクラス	♥	★
Group Centergy	30/45	ヨガやピラティスの動きを音楽に合わせて行うクラス	♥♥⋆	★★

◆登録制有料プログラム（3ヶ月1クール制です。詳しくは館内掲示をご覧下さい）

ピラティス	60	個々の目的に合わせて体幹部の筋バランスを改善し、機能的な姿勢へと導いていくクラス	♥♥	★★
アンチエイジング	60	全身の筋肉を緩め関節の可動域を広くし、体温を上げながら心と体の免疫力アップを目指すクラス	♥♥	★⋆
B.B.W.	60	体幹を意識し、正しい姿勢で美しく歩きながら体のバランスを整えるクラス （Beauty Balance Walk）	♥♥	★★
背骨コンディショニング	60	背骨をゆるめ・ほぐし・矯正し、自己治癒力を高め様々な不調の改善を目指すクラス	♥	★
ALL JAZZ	60	スロージャズ、オールドジャズなど様々なジャズ音楽で踊るクラス	♥♥♥	★★

※定員制となります。

プログラムにより受ける場所が異なりますので、詳しくはスタジオ前の掲示をご確認ください。