

2020年6月16日～6月30日

CESAME大船週間プログラムスケジュール表

営業時間 平日10:00-22:00 土曜日9:30-21:00 日曜日・祝日9:30-20:00

		火			
		フロア	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00					
30					
11:00			ST30 11:00～11:30		
30					アクアビクス 11:30～12:00
12:00			セルフケア30 —ミニボール— 11:50～12:20		
30		ボールからだリセット30 12:30～13:00			
13:00					
30			ゆるトレ30 13:30～14:00		
14:00					
30		ST&フットケア30 14:10～14:40			
15:00		ST30 15:00～15:30	ダイナミックST30 15:00～15:30		
30					
16:00					リラックスアクア 16:00～16:30
30					
17:00					
30					
18:00					
30		ST30 18:30～19:00			
19:00					
30			ダイナミックST30 19:45～20:15		
20:00					アクアビクス 20:00～20:30
30					
21:00					
30					

		水			
		フロア	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00					
30					
11:00			ST30 11:00～11:30		アクアビクス 10:40～11:10
30					
12:00			骨盤コンディショ ニング30 —ミニボール— ↑11:50～12:20		
30		ST& 肩まわりほぐし30 12:30～13:00			
13:00					
30					
14:00		ST30 13:45～14:15	ピラティス30 平 14:00～14:30		
30					
15:00		ST30 14:45～15:15			
30					
16:00					
30					
17:00					
30					
18:00					
30		ST30 18:30～19:00			
19:00					
30			かんたんTR30 19:30～20:00		
20:00					
30					
21:00					
30					

		木			
		フロア	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00					
30					
11:00			ST30 11:00～11:30		
30					
12:00			ST&フットケア30 11:50～12:20		
30		ゆるトレ30 12:30～13:00			
13:00					
30			ST&骨盤まわり ほぐし30 13:30～14:00		
14:00		ST30 14:15～14:45			リラックスアクア 14:05～14:35
30					
15:00			かんたんTR30 15:00～15:30		
30					
16:00					
30					
17:00					
30					
18:00					
30					
19:00		ST30 19:00～19:30			
30					
20:00			ゆるトレ30 20:00～20:30		アクアビクス 20:00～20:30
30					
21:00					
30					

身体の使い方を
うまくする！

身体の使い方を
うまくする！

CESAME大船プログラム内容表

2020.6.16～6.30

プログラム	強度	難易度	内容
ST30(ストレッチタイム30)	—	—	全身のストレッチを行うクラス
ボールからだりセット30	0.5	0.5	円柱状のボールを使用しストレッチを行うことで姿勢の改善を図るクラス
セルフケア30 -ミニボール-	0.5	0.5	ミニボールを使用し身体をほぐすクラス
ST&フットケア30	0.5	0.5	全身のストレッチを行ってからツボ押しやリンパを流し身体の調子を整えるクラス
ST&肩まわりほぐし30	0.5	0.5	全身のストレッチを行ってから肩まわりを中心にほぐし肩こりの予防・改善を図るクラス
ST&骨盤まわりほぐし30	0.5	0.5	全身のストレッチを行ってから骨盤まわりを中心にほぐし腰痛の予防・改善を図るクラス
ダイナミックST30	1	1	大きく身体を動かしながら身体をほぐすクラス
骨盤コンディショニング30 -ミニボール-	1	1	ミニボールを使用し骨盤周辺の筋肉をほぐし骨盤の位置を整えるクラス
姿勢メンテナンス30 -バランスボール-	1	2	バランスボールを使用し骨盤周辺の筋肉を動かし姿勢の改善を図るクラス
姿勢コンディショニング30 -バランスボール-	1	2	バランスボールを使用したストレッチや簡単なエクササイズで姿勢の改善を図るクラス
ヨガ30	1.5	1.5	ポーズと呼吸法の学習で心と体の安らぎが得られるクラス
ピラティス30	2	2	呼吸と動きを調和させ姿勢を改善するクラス
かんたんTR30	2	2	身体の使い方をよくする為の筋トレを行うクラス
ゆるトレ30	2	2	簡単な全身の筋トレを行うクラス
バレエ基礎30	1	1	バレエの動きをゆっくり確認しながら行うクラス

2020年6月プールプログラム担当表

<泳法プログラム>

新型コロナウイルス感染防止対策の為、
参加者、プログラムの強度のバランスが
異なる為当面の間中止いたします。

<アクアビクス・リラックスアクア>

曜日	時間	担当	プログラム
火曜日	11:30~12:00	久永	アクアビクス
	16:00~16:30	川口	リラックスアクア
	20:00~20:30	川口	アクアビクス
水曜日	10:40~11:10	川口	アクアビクス
木曜日	14:05~14:35	川口	リラックスアクア
	20:00~20:30	東田	アクアビクス
金曜日	11:30~12:00	松島	アクアビクス
	20:00~20:30	川口	アクアビクス
日曜日	19:00~19:30	藤原	アクアビクス

アクアビクス	水に顔をつけず音楽に合わせ、全身を動かす脂肪燃焼系プログラムです。
リラックスアクア	アクアビクスより強度が低く、体を動かすストレッチ動作のあるプログラムです。