

2024年4月1日～

アスレティックジム・プール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			バレトン45 鈴木(咲) 10:30~11:15		
30					
12:00			NEW CENTERGY 鈴木(咲) 11:30~12:00		アクアピクス 和光 11:30~12:00
30					
13:00			エアロ①30 和光 12:30~13:00		
30					
14:00				スタートステップ30 和光 13:15~13:45	
30			ST30 13:15~13:45		
15:00			ズンバ30 MoriMari 13:30~14:00		
30					
16:00			下半身ST30 和光 14:00~14:30		
30			ズンバ45 MoriMari 14:15~15:00		
17:00			ほぐし体操30 和光 14:45~15:15		
30					
18:00				ヨガ45 松元 14:30~15:15	
30					
19:00					
30					
20:00				フリー利用 15:30~16:30	リラックスアクア 川口 16:00~16:30
30					
21:00					
30					

【ズンバ:MoriMari】のご予約はズンバ30、ズンバ45どちらか1日1クラスのみ可能となります。

小中学生対象

【注意事項】
 ・担当者未記入のプログラムは複数のスタッフが交代で担当いたします。
 ・各プログラムの内容は、別紙「プログラム内容表」をご確認ください。
 ※プールプログラムの内容は、館内掲示をご確認ください。
 ・赤枠は2024年4月1日からの変更点です。

		水			
		フロア	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00					
30					
11:00			ダンスコリオ45 MARI 10:45~11:30	フィットネス タイチ MAMI 10:45~11:30	アクアピクス 川口 10:40~11:10
30					
12:00			リズム体操30 11:45~12:15	シアターダンス45 向井 11:45~12:30	NEW POWER 室岡 12:00~12:30
30					
13:00			NEW UBOUND 室岡 12:45~13:15		
30					
14:00			ST30 13:15~13:45	スタートエアロ30 横山 13:15~13:45	
30					
15:00			筋トレ30 14:00~14:30	ピラティス45 平 14:00~14:45	
30					
16:00					
30					
17:00					
30					
18:00					
30					
19:00					
30					
20:00					
30					
21:00					
30					

NEW CENTERGY
横山
18:30~19:00

NEW UBOUND
三條
20:15~20:45

小中学生対象

・プログラム開始後のご入場は、以下の通りの時間までとさせていただきます。
 (多目的フロア)…ご入場可 (スタジオ)…ご入場不可
 (プール)…10分以内までご入場可
 ・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。

		木			
		フロア	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00					
30					
11:00			スタート ステップ30 三橋 10:30~11:00	NEW CENTERGY 横山 10:30~11:00	
30					
12:00			ST30 11:15~11:45	ファットバーン ステップ45 三橋 11:15~12:00	
30					
13:00					
30					
14:00					
30					
15:00					
30					
16:00					
30					
17:00					
30					
18:00					
30					
19:00					
30					
20:00					
30					
21:00					
30					

NEW POWER
荒木
14:00~14:30

NEW POWER
荒木
19:00~19:30

セサミスポーツクラブ大船

2024年4月1日～

アスレティックジム・プール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

金				
	フロア	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30				
10:00				
10:30				
11:00		ウェーブストレッチ&プレピラティス45 平	エアロ①45 三條 10:30~11:15	
11:30			NEW UBOUND 三條	アクアピクス 杉田
12:00		ヨガ45 鈴木(智)	11:30~12:00	11:30~12:00
12:30	からだメンテナンス45 赤杖 12:15~13:00	11:45~12:30	NEW 陰ヨガ45 大晶	
13:00		バレエストレッチ&エクササイズ45 鶴見	12:30~13:15	
13:30	リズム体操30 13:15~13:45	12:45~13:30		
14:00	ST30 14:00~14:30	ズンバ45 メンリー 14:00~14:45		
15:00		ジャズ45 高村 15:00~15:45	フリー利用 14:30~15:30	
16:00				
17:00			小中学生対象	
18:00		エアロ①30 藤原 18:00~18:30	ジュニアダンス教室 高村 17:30~18:30	
19:00	筋トレ30 藤原 18:45~19:15	NEW UBOUND 鳴海 18:45~19:30	15分間エレメント付	
20:00		ボクシング45 梨本 19:45~20:30	NEW POWER 鳴海 19:45~20:15	アクアピクス 川口 20:00~20:30
21:00				
22:00				

土				
	フロア	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30				
10:00		エアロ①45 鈴木(咲) 10:00~10:45		
10:30	バレトン45 鈴木(咲) 10:55~11:40	NEW UBOUND murai 11:30~12:00		
11:00			アクティブヨガ30 野村 11:45~12:15	
12:00		NEW POWER murai 12:15~12:45		
12:30	BODYART™ Training45 野村 12:30~13:15			
13:00		エアロ①45 梨本 13:00~13:45	NEW 協栄ボクシング45	
13:30	ST30 13:45~14:15	ラテンエアロ30 梨本 14:00~14:30	JUNKO 13:30~14:15	
14:00	リズム体操 14:30~15:00	アクティブヨガ45 高橋 14:45~15:30		
15:00			小中学生対象	
16:00			ジュニアダンス教室 HANANO 16:00~17:00	
17:00		NEW CENTERGY 鈴木(咲) 17:00~17:45		
18:00		エアロ②45 江本 18:00~18:45	ストリートダンス45 HANANO 17:30~18:15	
19:00		ズンバ30 【暗闇Ver.】江本 19:00~19:30	ヨガ45 古川 18:30~19:15	
20:00				
21:00				
22:00				

日				
	フロア	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30				
10:00		モーニングヨガ45 吉田 10:15~11:00	エアロ②30 檀山 10:30~11:00	
11:00		エアロ①30 檀山 11:20~11:50	ボクシング30 KENTA 11:20~11:50	
12:00				
13:00		筋トレ45 KENTA 12:10~12:55		
14:00	ST30 13:45~14:15	エアロ①45 三橋 13:30~14:15	NEW ヨガ45 Machiko 13:30~14:15	
15:00	リズム体操 14:30~15:00	ステップパーティー45 三橋 14:30~15:15	NEW ピラティス45 Machiko 14:30~15:15	
16:00				
17:00		シェイプアップキック45 藤原 16:15~17:00		
18:00		エアロ①45 みんな 17:15~18:00		アクアピクス 藤原 18:00~18:30
19:00		ダンスエアロ30 みんな 18:15~18:45		
20:00				
21:00				
22:00				

セサミスポーツクラブ大船

アスレティックジムプログラム内容表 2024.4.1更新

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	強度	回数量	内容
床ぐし体操	0.5	1	リズムに乗って全身を動かしてストレッチを行うクラス
リズム体操30	1	1	リズムに合わせて楽しく全身を動かすクラス
スタートエアロ30	1.5	1.5	初めてエアロを受ける方に向けたやさしいクラス
エアロ①30	1.5	2	エアロビクス初級 シンプルでつまみやすい基本の動きを中心としたクラス
エアロ①45	2	2	エアロビクス初級 シンプルでつまみやすい基本の動きを中心としたクラス
エアロ②30-45	3	3	エアロビクス中級 はずむ動作を取り入れながら振り付けを楽しむクラス
ラテンエアロ30-45	1.5	2	エアロビクスにラテンダンスの基本の動きを取り入れたクラス
ダンスエアロ30	1.5	2	エアロビクスに様々なジャンルのダンスを取り入れたクラス
スタートステップ30	1.5	2	基本のステップ動作を中心に行うクラス
ファットバーンステップ30-45	2.5	2.5	シンプルなステップ動作を中心に行い、脂肪燃焼を目的としたステップクラス
ステップパーティー45	3	4	動きの組み合わせや振り付けを楽しむ運動量の多いステップクラス
エレメント16 & UBOUND 30	2.5	2	音楽に合わせてモニターポリンの上で弾むエクササイズ
UBOUND 30	2.5	2	音楽に合わせてモニターポリンの上で弾むエクササイズ

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

プログラム	強度	回数量	内容
筋トレ30-45	2	2	自体重で全身を鍛えるクラス
エアロサーキット45	4	2	自身の筋力トレーニングと簡単なエアロビクスを交互に行い、脂肪燃焼を図るクラス
パワー&シェイプ45	3	2	音楽に合わせてダンベルやバーベル等の道具を使用し、筋力を鍛えるクラス
POWER 30	3	2	音楽に合わせてバーベル等の道具を使用するシェイプアッププログラム
ボクシング30	2.5	3	ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動のクラス
ボクシング45	3	3	ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動のクラス
燃焼ボクシング45	3	3	音楽に合わせてパンチ動作をキックやスクワットに結びつける脂肪燃焼・ストレス発散にも効果的なボクシングクラス
シェイプアップキック45	3	3	キックでヒップ周り、パンチで背中や体幹を強化し引き締まった体を作るクラス
スマッシュBOX45	4	3	ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動のクラス(ミット打ちを行います)

ダンス系プログラム(幅広いジャンルのダンスを楽しむプログラム)

プログラム	強度	回数量	内容
ストリートダンス45	1.5	2	様々な振り付けを取り入れダンスを楽しむクラス
ダンスソリオリ45	1.5	2	1ヵ月ごとに曲を変えて振り付けを仕上げクラス
ズンバ30	1.5	2	ズンバ初級クラス 様々な振り付けを楽しむクラス
ズンバ45	3	2	ズンバ初級クラス 様々な振り付けを楽しむクラス
DANCE IT OUT45	1.5	2	様々なジャンルのダンスを取り入れ、楽しく踊るクラス
ジャズ45	1.5	2	曲に合わせて華麗に踊るクラス
シアターダンス45	1.5	2	ミュージカルやテーマパークで踊られているダンスを楽しむクラス

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

プログラム	強度	回数量	内容
ST300(ストレッチタイム)30	—	—	全身のストレッチを行うクラス
下半身ST30	—	—	背骨・お尻・足の筋肉をほぐします
からだメンテナンス45	0.5	0.5	体の痛みや不具合などの予防・改善の為に身体のメンテナンスを行うクラス
床ぐし&ストレッチ30	0.5	1	ウェーブリングを使用して身体全体のケアを行うクラス
かんたんヨガ45	1	1	ヨガが初めての方でも安心のヨガ入門のクラス
ヨガ45	1.5	1.5	ポーズと呼吸法の学習で心と体の繋がりが感じられるクラス
モーニングヨガ45	1.5	1.5	ポーズと呼吸法で朝の体を目覚めさせるクラス
シンプルヨガ45	1.5	1.5	1つ1つの動きを丁寧に確認しながら行うクラス
アクティブヨガ30	1.5	1.5	心身の調整と共に筋力や筋持久力を高めるクラス
ヨガ45	1.5	1.5	1つのポーズを3分～5分かけて行い、身体をゆるめていく。養生、お休みの日のヨガ
アクティブヨガ45	2	2	心身の調整と共に筋力や筋持久力を高めるクラス
ウェーブストレッチ & プレピラティス45	1.5	1	ウェーブリングを使って身体をほぐしピラティスのエクササイズを加えたコアトレーニングで引き締めるクラス
ピラティス45	2	2	呼吸と動きを調和させ姿勢を改善するクラス
BODYART™ training45	2	2	ヨガ・ピラティス・太極拳など様々な要素を取り入れ、体の全てを使いこらしていくファットエクササイズクラス
パルティン30	2	2	フィットネス・ヨガ・バレエの要素を含んだエクササイズのクラス
フィットネスタイヤ	1.5	2	太極拳をベースに作られた最新エクササイズで姿勢改善や下肢の筋力強化に効果が期待できるクラス
バレエストレッチ & エクササイズ45	1.5	1.5	バーを問わずに気持ちよくストレッチや簡単なエクササイズを行い、体幹を鍛え、美姿勢を目指すクラス
CENTERGY 30	1.5	2	ヨガとピラティスの動きを取り入れた音楽に合わせて行うエクササイズ
CENTERGY 45	2	2	ヨガとピラティスの動きを取り入れた音楽に合わせて行うエクササイズ

プールプログラム4月～参加方法と留意点～

曜日	時間	担当	プログラム
火曜日	11:30～12:00	和光	アクアビクス
	16:00～16:30	川口	リラクサアクア
	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
	20:00～20:30	杉田	アクアビクス
木曜日	14:05～14:35	川口	リラクサアクア
金曜日	11:30～12:00	杉田	アクアビクス
	20:00～20:30	川口	アクアビクス
日曜日	18:00～18:30	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て、全身を動かす脂肪燃焼系プログラムです。
リラクサアクア	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。

アクアビクス・リラクサアクア参加方法

プログラムの予約はありません。開始時間にプログラム実施コースにお入りください。

実施コースのご案内

スクール実施時は水中ウォーキング7コースにて実施いたします。

スクール休校時は駐輪場側1コースで実施いたします。

アクアビクス・リラクサアクア参加上の留意点

★定員は30名とさせていただきます。

※10名に達した場合コースを2コースに拡大して実施します。

★安全に円滑なレッスンを提供させていただくため、ご自身の体調に合わせてレッスンに参加してください。

★レッスン開始10分経過後は安全上の理由により参加することはできません。

★プログラム終了後は通常遊泳に戻ります。（水中ウォーキングコースは除く）

速やかにご移動の程ご協力お願い致します。



ご不明点はお近くのスイムスタッフまでお声掛けください。