

2025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					
30				エアロベ-シック45	
11:00			ウェーブストレッチ&プレピラティス45 平	三條 10:30~11:15	
30			ヨガ45 鈴木(智)	UBOUND30 三條 11:30~12:00	アクアピクス SANA 11:30~12:00
12:00			からだメンテナ ダンス45 赤杖 12:15~13:00	エアロビキナー30 湯浅	NEW
30			バリエストレッチ &エクササイズ45 鶴見	ステップビキナー45 湯浅	NEW
13:00			リズム体操30 13:15~13:45	12:15~12:45	13:00~13:45
14:00			ST30 14:00~14:30	ズンバ45 メンリー 14:00~14:45	POWER_CARDIO30 江原 14:00~14:30
30				ジャズ45 高村 15:00~15:45	
15:00					
16:00					
30					
17:00					
30					
18:00				ジュニア ダンス教室 高村 17:30~18:30	
30				エアロビキナー30 藤原 18:00~18:30	
19:00					
30					
19:00					
30					
20:00					
30					
20:00					
30					
21:00					
30					

		土			
		フロア	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30					
10:00					
30					
10:00					
30					
11:00					
30					
10:00					
30					
10:55					
11:40					
11:15					
12:00					
12:15					
12:45					
13:00					
13:45					
14:00					
14:30					
14:45					
15:15					
16:00					
17:00					
17:15					
18:00					
18:15					
19:00					
19:15					
19:45					
20:00					
20:30					
21:00					
30					

		日			
		フロア	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30					
10:00					
30					
10:00					
30					
11:00					
30					
11:00					
30					
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					

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 2025.4.1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	難易度	内容
ST&Hバリエーション45	1	1	ストレッチとリズムに乗って全身を動かす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
エアロスタート30-45	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
エアロビギナー30-45	1.5	2	エアロビクス初級 シンプルではない基本の動きを中心としたクラス
エアロベシク30-45	2	2	エアロビクス初級 動きの組み合わせを楽しむクラス
エアロインター30-45	3	3	エアロビクス中級 必ずしも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	1.5	2	エアロビクスの動きにサルサ・チャチャ・サンバのステップを月毎に変えて楽しむクラス
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
ステップスタート30	1.5	2	基本のステップ動作を中心に行うクラス
ステップビギナー30-45	2	2	基本のステップからシンプルなステップ動作を行うクラス
ステップベシク45	2.5	3	シンプルなステップ動作から、動きの組み合わせを行う初級向けステップクラス
ステップインター45	3	4	動きの組み合わせや振り付けを行う中級向けステップクラス
UBOUND30	2.5	2	音楽に合わせてモニター・ボリンの上で弾むエクササイズ
UBOUND45	3	2	音楽に合わせてモニター・ボリンの上で弾むエクササイズ

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)


プログラム	強度	難易度	内容
筋トレ40-45	2	2	自重で全身を鍛えるクラス
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UPを図るクラス
RADICAL POWER30	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
POWER CARDIO30	3	2	音楽に合わせてバーベル等の道具を使用し有酸素運動も行うシェイプアッププログラム
ボクシング30	2.5	2	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	2	ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動のクラス
連続ボクシング45	3	2	音楽に合わせてパンチ動作をエネルギーに繋ぎ広げる脂肪燃焼・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	2	キックでヒップ周り、ハム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	2	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)
FIGHT DO30-45	3	2	キックボクシング、ムエタイ、マッシュアルアーツをベースに行い、脂肪燃焼を行うクラス

ダンス系プログラム(幅広いジャンルのダンスを楽しむプログラム)

プログラム	強度	難易度	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
ダンスコア45	1.5	2	1ヵ月ごとに曲を変えて振り付けを往上上げるクラス
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	様々な振り付けを取り入れ、ダンスを楽しむクラス
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	難易度	内容
STRETCH(ストレッチタイム)30	-	-	全身のストレッチを行うクラス
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
ほぐす&ストレッチ30	0.5	1	ウェーブリングを使用し、身体全体のケアを行うクラス
ボール有酸素コンディショニング30	1	1	有酸素運動の筋肉を動かす、骨盤の位置を整えるクラス
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	ポーズや呼吸法の学習で心と体のつながりを感じるクラス
モーニングヨガ45	1.5	1.5	ポーズや呼吸法で朝の体を目覚めさせるクラス
アクティブヨガ45	2	2	心身の調整と共に筋力や持久力を高めるクラス
ウェーブ&プレラチス45	1.5	1	ウェーブリングを使って身体をほぐし、プレラチスのエクササイズを効果的に実践するクラス
ピラチス45	2	2	呼吸と動きを同期させ姿勢を改善するクラス
BODYART®Classic45	1.5	1.5	ヨガ・ピラチス・本格的なヨガを取り入れ、体の全てを使い効いていくエクササイズクラス
BODYART®Basic45	2	2	ヨガ・ピラチス・本格的なヨガを取り入れ、体の全てを使い効いていくエクササイズクラス
バレトン45	2	2	フィットネス・ヨガ・バレエの要素を食ったエクササイズクラス
フィットネスタイザー45	1.5	2	本格的なベースに作られた最新のエクササイズで姿勢改善や下半身の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	バレエの動作に気持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、姿勢を改善するクラス
GROUP CENTERGY30	1.5	2	ヨガとピラチ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
GROUP CENTERGY45	2	2	ヨガとピラチ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

 難易度が高いものをお示ししております

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
	20:00～20:30	SAKO	アクアビクス
木曜日	14:05～14:35	川口	リラククスアクア
金曜日	11:30～12:00	SANA	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。

アクアビクス・リラククスアクア参加方法

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・リラククス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。