

2026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	ヨガ45 大島 10:30~11:15	
30					
12:00			GROUP CENTERGY30 鈴木(咲) 11:30~12:00	有 レゲトン教室 TEPPEI 11:30~12:30	アクアピクス 和光 11:30~12:00
30					
13:00			エアロピギナー30 和光 12:45~13:15	GROUP CENTERGY30 横山 12:45~13:15	
30			ステップピギナー30 和光 13:30~14:00	ズンバ30 YURIE 13:30~14:00	
14:00					
30			ST&ほぐし体操45 和光 14:15~15:00	ズンバ45 MoriMari 14:15~15:00	ヨガ45 松元 14:15~15:00
15:00					
30			筋トレ30 15:15~15:45	ボール骨盤 コンディショニング30 松元 ↑ 15:15~15:45	
16:00					
30				フリー利用 16:00~17:00	リラックスアクア 川口 16:00~16:30
17:00					
30				小中学生対象	
18:00				ジュニア ダンス教室 17:30~18:30	
30					
19:00			GROUP CENTERGY45 鈴木(咲) 18:30~19:15		
30					
20:00			FIGHT DO30 REO 19:30~20:00	ヨガ45 黒澤 19:30~20:15	アクアピクス 川口 20:00~20:30
30					
21:00			UBOUND45 REO 20:15~21:00	HIP HOPリズム30 ASAHI 20:30~21:00	
30					

【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2026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			ダンスコロオ45 MARI 10:30~11:15	フィットネス タイチー45 MAMI 10:30~11:15	アクアピクス 川口 10:40~11:10
30					
12:00			ST30 11:00~11:30		
30					
13:00			リズム体操30 11:45~12:15	FIGHT DO45 室岡 11:30~12:15	シアターダンス45 向井 11:30~12:15
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					

38名参加可能!

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			ステップスタート30 三橋 10:30~11:00	GROUP CENTERGY30 菅原 10:30~11:00	
30					
12:00			ST30 11:15~11:45	ステップインター45 三橋 11:15~12:00	ベリーダンス25 MANA 11:15~11:40
30					有 ベリーダンス教室 MANA 11:45~12:45
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					



小中学生対象

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 2026.4.1更新

### エアロビクス系プログラム(全身持久カアップ、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&ほぐし体操45	1	1	ストレッチとリズムに乗って全身を動かし、体をほぐすクラス
ほぐし体操30	1	1	リズムに乗って全身を動かし、体をほぐすクラス
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 シンプルではつまらない基本の動きを中心としたクラス
エアロベーシック30・45	2	2	エアロビクス初中級 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 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	1.5	2	エアロビクスの動きにサルサ・チャチャチャ・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
ステップベーシック30・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中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上級向けステップクラス
UBOUND30	2.5	2	音楽に合わせてミニランボリンの上で弾むエクササイズ
UBOUND45	3	2	音楽に合わせてミニランボ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	難易度	内容
筋トレ30・45	2	2	自体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 CARDIO45	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
燃焼ボクシング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、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	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、マーシャルアーツをベースに行い、脂肪燃焼を行うクラス
美尻トレーニング30	2	2	音楽に合わせて楽しく的確なお尻のトレーニングを行い、日常動作や運動のパフォーマンスを向上させ、使えるカッコイイお尻を目指すクラス

### ダンス系プログラム(幅広いジャンルのダンスを楽しめるプログラム)

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く踊るクラス
ダンスコリオ45	1.5	2	1か月ごとに曲を変えて振り付けを仕上げるクラス
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く踊るクラス
ズンバ45	3	2	ズンバ初中級クラス 様々な振り付けを楽しく踊るクラス
DANCE IT OUT45	1.5	2	様々な振り付けを取り入れ、ダンスを楽しく踊るクラス
やさしいジャズ45	1.5	2	丁寧に進めながら、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く踊るクラス
HIP HOPリズム30	1	1.5	HipHopの曲に乗せて、基本的なリズム、足のステップを中心に踊るクラス
HIP HOPリズム45	1.5	2	HipHopの曲に乗せて、より複雑なリズム、足のステップを中心に踊るクラス 30分のクラスに比べて足のステップ数が多くなる。
バラエティダンス45	1.5	2	1か月半ごとに曲を変えて、様々なジャンルのストリートダンスを楽しみ、チャレンジするクラス
ベリーダンス25	1.5	2	ストレッチ後に、足腰と体幹の強化を目指しベリーダンスの基礎の動きをアラビアンな音楽で踊るクラス

### 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
ST30(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
ポール骨盤コンディショニング30	1	1	骨盤周辺の筋肉を動かし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	ポーズと呼吸法の学習で心と体の安らぎが得られるクラス
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
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ST&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ッセンス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™Classic45	1.5	1.5	ヨガ・ピラティス・太極拳など様々な要素を取り入れ、体の全てを使い動いていくマットエクササイズクラス
BODYART™Basic45	2	2	ヨガ・ピラティス・太極拳など様々な要素を取り入れ、体の全てを使い動いていくマットエクササイズクラス
バレトン45	2	2	フィットネス・ヨガ・バレエの要素を含んだエクササイズのクラス
フィットネスタイチー45	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	バーを使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
GROUP CENTERGY30	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
GROUP CENTERGY45	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

 難易度が高いものを示しております

## 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	長谷川/南川	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。