

2026年1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			エアロビギナー30 和光 12:45~13:15		
30					
14:00			ステップビギナー30 和光 13:30~14:00	GROUP CENTERGY30 横山 13:30~14:00	
30					
15:00			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
30			ポール骨盤 コンディショニング30 松元 ↑ 15:15~15:45		
16:00					リラックスアクア 川口 16:00~16:30
30				フリー利用 16:00~17:00	
17:00					
30					小中学生対象
18:00				ジュニア ダンス教室 高村 17:30~18:30	
30					
19:00			ほぐす& ストレッチ30 平 ↑ 18:30~19:00	GROUP CENTERGY30 横山 18:30~19:00	
30					
20:00			FIGHT DO30 REO 19:30~20:00	ピラティス45 平 19:15~20:00	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45 ASAHI 20:15~21:00	
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2025年1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			ダンスソコ45 MARI 10:30~11:15	フィットネス タイチー 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	有 ステップインター45 三橋 11:15~12:00	ベリーダンス教室 MANA 11:30~12:30
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					

小中学生対象

セサミスポーツクラブ大船

2026年1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					
11:00			ウェーブストレッチ&プレラティス45 平 10:45~11:30	エアロベシック45 三條 10:30~11:15	
30					アクアピクス SANA 11:30~12:00
12:00			ヨガ45 鈴木(智) 11:45~12:30	エアロビギナー30 鈴木(咲) 12:00~12:30	
30	からだメンテナ ンス45 赤杖 12:15~13:00		ステップビギナー45 鈴木(咲) 12:45~13:30	パレエストレッチ &エクササイズ45 鶴見 12:45~13:30	
13:00					
30	リズム体操30 13:15~13:45			RADICAL POWER30 田中 13:45~14:15	
14:00	ST30 14:00~14:30		ズンバ45 メンリー 14:00~14:45		
30					
15:00			ジャズ45 高村 15:00~15:45		
30					
16:00					
30					
17:00					
30				ジュニア ダンス教室 高村 17:30~18:30	小中学生対象
18:00			エアロビギナー30 藤原 18:00~18:30		
30					
19:00	筋トレ30 藤原 18:45~19:15		UBOUND45 murai 18:45~19:30		
30					
20:00			ボクシング45 梨本 19:45~20:30		アクアピクス 川口 20:00~20:30
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					
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					

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

## アスレティックジムプログラム内容表 2026.1.1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&A深ぐし体操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
深ぐし体操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 シンプルでつまみやすい基本の動きを中心としたクラス
エアロベーター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
エアロインナー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・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
ステップベーター30	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中級向けステップクラス
ステップインナー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	音楽に合わせてミートランポリンの上で弾むエクササイズ
UBOUND45	3	2	音楽に合わせてミートラン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	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 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
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出す燃焼燃焼・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	キックでヒップ周リ、ハム手や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 D30・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

### 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
ダンスコロオ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
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とする30分クラスに比べ足のステップ数が多いクラス
バラエティダンス45	1.5	2	1か月ごとに曲を変えて、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。

### 関節系プログラム(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
かむだん・リナリス45	0.5	0.5	体の痛みや不具合などの予防・改善為に身体のメンテナンスを行うクラス
深ぐし&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
ボール体操コンディショニング30	1	1	背骨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身のつながりを感じるクラス
モニタリングヨガ45	1.5	1.5	ポーズと呼吸法で体の状態をモニターするクラス
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&Aプレミアムサイズ45	1.5	1	ウェーブリングを使って身体ほぐし・ヒプラインのメンテナ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	呼吸と動きを同期させ姿勢を改善するクラス
BODYART™Oleale45	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、体の全てを思いっきりマニピュレーションするクラス
BODYART™Sailing45	2	2	ヨガ・ピラティス・太極拳など様々な要素を取り入れ、体の全てを思いっきりマニピュレーションするクラス
バルトン45	2	2	フィットネス・ヨガ・バレエの要素を合わせたエクササイズのクラス
フィットネスライナー45	1.5	2	本格的なコースに作られた最新エクササイズで姿勢改善や下半身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	バレエの動きを取り入れたストレッチや筋力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

難易度が高いものも承っております

セサミススポーツクラブ大船

## プールプログラム10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。