

2018年7月～

スタジオレッスンスケジュール

TAC 井出山スポーツパーク
屋内温水プール TACきらめき

	朝のレッスン						昼のレッスン												夜のレッスン							
	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30
月			10:00~ 10:45 ボディ メイク 廣岡 美咲		11:00~ 11:45 エアロ初級 廣岡 美咲				13:15~ 14:00 ZUMBA 芦田 光恵		14:15~ 15:00 SAQ & 筋コン 井川 健										19:00~ 19:45 エアロ初級 濱崎 翔太		20:00~ 20:45 かんたん ステップ 濱崎 翔太			
火		9:30~ 10:15 ボディバランス リセット 竹内 智樹		10:25~ 11:10 エアロ初級 竹内 智樹					13:30~ 14:15 ZUMBA 森 幸子					15:30~ 16:30 機能改善ヨガ 山下 京子							19:15~ 20:00 ZUMBA 西畑早代理					
水	9:10~ 9:55 ストレッチ "non"		10:00~ 10:45 ストレッチ "non"		10:50~ 11:35 バレエ エアロ "non"					14:00~ 14:45 ピラティス 竹内 幸子		15:00~ 15:45 ZUMBA 山下 京子									19:15~ 20:00 エアロ中級 藤原 康子		20:15~ 21:15 パワーヨガ (60) 倉田 三恵			
木			10:00~ 10:45 ZUMBA GOLD 下田 順子		11:00~ 11:45 ソフト ベリー 下田 順子			13:25~ 14:10 姿勢改善 ストレッチ 森 幸子		14:20~ 15:05 エアロ初級 西畑早代理		15:15~ 16:00 エアロ中級 西畑早代理									19:15~ 20:00 機能改善 エクササイズ 吉村 晴美		20:15~ 21:00 ZUMBA 芦田 光恵			
金			10:00~ 10:45 ストレッチ& コンディショニング 法伝佳代子		11:00~ 11:45 エアロ初級 西畑早代理		12:00~ 12:50 ヨガ 芦田 光恵	13:00~ 13:50 ヨガ 芦田 光恵		14:15~ 15:00 エアロ初級 藤永 美和											19:15~ 20:00 ZUMBA 西畑早代理					
土	担当変更		10:00~ 10:30 ストレッチ& コンディショニング 千夏		10:45~ 11:45 フリースタイル ダンス 千夏	担当変更				14:00~ 14:30 エアロ 初級 小野		14:45~ 15:45 ヨガ 小野 昌代									18:30~ 19:15 ウィークリー レッスン 森・北風・平岡		19:30~ 20:15 ボディ コンディショニング 森・北風・平岡			
日			10:00~ 10:45 ピラティス 竹内 幸子		11:00~ 11:45 エアロ初級 竹内 幸子			13:00~ 13:45 パワーヨガ (45) 青田沙矢香													毎週 内容とスタッフが 変更します		毎週 内容とスタッフが 変更します			

…身体の調整系レッスン

…有酸素運動系レッスン

- きらめき、いでやま会員の方が自由に参加していただけるレッスンとなります。
- レッスン開始の30分前より、参加予約を受付けます。トレーニングジム受付にてレッスン参加予定表にお名前をご記入ください。定員は各レッスン30名とさせていただきます。9:10、9:30スタートのレッスンはチェックイン後、
- 都合によりレッスン内容及び、時間、指導員が変更になる場合がございます。ご了承のほどよろしくお願いいたします。
- 祝日につきましては、18:00以降のレッスンが休講となります。ご了承のほどよろしくお願いいたします。

【スタジオレッスン内容のご紹介】

レッスン名	スケジュール							強度	難易度	レッスン内容
	月	火	水	木	金	土	日			
エアロ初級	●	●		●	●	●	●	☆☆	☆☆	音楽のリズムに合わせて運動強度の低い基本動作を繰り返すクラス。
エアロ中級			●	●				☆☆☆	☆☆☆	ジョギングやジャンプ・ステップなどを含むエアロビクスに慣れてきた方向けのクラス。
バレエエアロ			●					☆☆	☆☆	音楽のリズムに合わせてエアロビクスに必要なストレッチや基本動作を中心にしたクラス。
ウィークリーレッスン							●	☆☆	☆☆	週替りでインストラクターと内容が変わります。スタジオ前掲示板をご覧ください。
ZUMBA	●	●	●	●	●			☆☆☆	☆☆	ラテン系の音楽に合わせて筋力トレーニングの要素も加わったエアロビクス
ZUMBA GOLD				●				☆☆	☆	年配の方にも楽しんでいただけるZUMBA。ゆっくりとしたリズムで誰でもご参加いただけます。
かんたんステップ	●							☆☆	☆	ステップ台を使用した昇降運動を行うクラス。
ソフトベリー				●				☆☆	☆☆	今人気のベリーダンスの基本動作を取り入れ、お腹周辺に効果的なエクササイズクラス。
フリースタイルダンス							●	☆☆	☆☆	ダンスの基本から振付まで、いろんなジャンルのダンスを月替わりで行うクラス。
ボディメイク	●							☆	☆	バランス調整・矯正を行い、理想的な身体を作り上げていくクラス。
ボディコンディショニング							●	☆	☆	週替りでインストラクターと内容が変わります。スタジオ前掲示板をご覧ください。
ボディバランスリセット		●						☆	☆	体のバランスを意識し、よりバランスの良い体づくりを目指すクラス。
ヨガ					●	●		☆	☆	呼吸法を取り入れた、さまざまなポーズで、心と身体のバランスを整えます。
パワーヨガ (60)			●					☆☆	☆☆	流れに乗ってパワフルに身体を動かします。脂肪燃焼や柔軟性、スタイルアップのクラス。
パワーヨガ (45)							●	☆☆	☆☆	一つ一つの動きを丁寧に行いながら、流れに乗ってパワフルに身体を動かし、脂肪燃焼や柔軟性、スタイルアップのクラス。
ピラティス			●				●	☆	☆	呼吸や姿勢を整え、お腹まわりを意識し、筋肉をやさしくほぐすエアクササイズクラス。
機能改善ヨガ		●						☆	☆	ケガの予防や、疾病予防につかがる動きを取り入れたヨガのクラス。
ストレッチ			●					☆	☆	ケガをしにくい身体づくりを目指す柔軟体操のクラス。準備体操に最適。
姿勢改善ストレッチ				●				☆	☆	骨盤にアプローチをし、姿勢改善を目指すクラス。
SAQ&筋コン	●							☆☆	☆	転倒予防にオススメのラダー（はしご）とミニハードルを使った運動とチューブ&体幹トレーニングを行うクラス。
機能改善エクササイズ				●				☆☆	☆	ストレッチや筋トレ等のアイテムを用いて、身体のゆがみやバランスを整え、機能改善を目指すクラス。
ストレッチ&コンディショニング					●			☆	☆	筋肉を伸ばし、関節可動域の拡大と身体の調整能力を高めていくクラス。

2018年 7月～

プールレッスンスケジュール



	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30
月	内容変更	9:15~10:00 はじめて背泳ぎ ☆ 甲斐		10:15~11:00 水中ウォーキング & 筋コンディショニング ☆☆ 甲斐		11:15~12:00 子ども ベビー	12:00~13:00 スイム上級 ☆☆☆☆ 下山								15:30~16:30 子ども 幼児		16:40~17:40 子ども 幼児 ジュニア		17:50~18:50 子ども ジュニア 育成		19:00~20:00 子ども 障がい者 選手					
火																										
水		9:15~10:00 ヘルシー ☆ 長江	内容変更	10:15~11:00 はじめてクロール ☆ 長江		11:15~12:00 子ども ベビー						14:20~15:20 子ども 幼児		15:30~16:30 子ども 幼児 ジュニア		16:40~17:40 子ども 幼児 ジュニア		17:50~18:50 子ども ジュニア 育成		19:00~20:00 子ども 選手			20:15~21:15 月替わり 泳法別教室 ☆☆~☆☆☆ 上阪			
木		9:15~10:00 はじめてバタフライ ☆☆ 下山		10:15~11:00 4泳法基礎練習 ☆☆ 下山		11:15~12:15 スイム上級 ☆☆☆☆ 下山				14:00~14:15 転倒予防 ☆ 竹内		14:15~15:00 アクアピクス ☆☆ 竹内		15:30~16:30 子ども 幼児		16:40~17:40 子ども 幼児 ジュニア		17:50~18:50 子ども ジュニア 育成		19:00~20:00 子ども 選手		20:15~20:45 クロール初級 ☆ 上阪	20:45~21:15 バタフライ初級 ☆☆ 上阪			
金		9:15~10:00 はじめて平泳ぎ ☆☆ 甲斐		10:00~11:00 4泳法中級 ☆☆☆ 甲斐		11:15~12:00 子ども ベビー				時間変更	14:10~14:40 水中ウォーキング ☆ 下山	14:45~15:15 はじめて水泳 ☆ 下山		15:30~16:30 子ども 幼児		16:40~17:40 子ども 幼児 ジュニア		17:50~18:50 子ども ジュニア 育成		19:00~20:00 子ども 選手			20:15~21:15 スイム上級 ☆☆☆☆ 下山			
土		9:15~10:15 4泳法中級 ☆☆☆ 下山		10:30~11:30 子ども 幼児		11:40~12:40 子ども ジュニア 育成					13:30~14:30 子ども 幼児 ジュニア	14:40~15:40 子ども 幼児 ジュニア		15:50~16:50 子ども ジュニア 育成		17:00~18:00 子ども 選手					19:00~19:45 4泳法基礎練習 ☆☆ 上阪					
日																										

- ...泳法レッスン
 ...水中運動のレッスン
 ...子どもスイミングスクール
 ...レッスン・スクールの準備・片付け
- ・スイミング・きらめき・いでやま会員の方がご参加いただけるレッスンとなります。参加希望の方は受付の台帳にお名前をご記入ください。
 - ・祝日の場合、19時以降のレッスンは休講となります。(成人レッスンのみ。選手クラスは別紙をご確認ください。)
 - ・開講の有無については別紙「2018年度営業カレンダー」をご確認ください。
 - ・成人プールレッスン、子どもスイミングスクールの開講時間は一般遊泳のコースが少なくなりますのであらかじめご了承ください。
 - ・都合によりレッスン内容および時間、担当者が変更になる場合がございますのであらかじめご了承ください。

【レッスン内容のご紹介】

種別	レッスン名	レッスンレベル	スケジュール					レッスン内容
			月	水	木	金	土	
泳法	はじめて水泳	☆				●		水中運動をはじめて間もないの方を対象に呼吸の方法、伏し浮きなど泳ぎの基礎を練習します。
	はじめてクロール	☆		●				水泳をはじめて間もないの方を対象に姿勢、キックなどクロールの基礎動作を練習します。
	はじめて背泳ぎ	☆	●					水泳をはじめて間もないの方を対象に姿勢、キックなど背泳ぎの基礎動作を練習します。
	はじめて平泳ぎ	☆☆				●		はじめて平泳ぎを練習する方を対象にキック・手の動きなど基礎動作を練習します。
	はじめてバタフライ	☆☆			●			はじめてバタフライを練習する方を対象にうねり・キックなど基礎動作を練習します。
	クロール初級	☆			●			クロールの基礎を練習します。
	バタフライ初級	☆☆			●			バタフライの基礎を練習します。
	4泳法基礎練習	☆☆			●		●	<u>週ごと</u> に泳法を決めて、それぞれの泳法の基礎を練習します。
	月替わり泳法別教室	☆☆～☆☆☆		●				<u>月ごと</u> に泳法を決めて、基礎から応用まで1ヶ月集中的に練習します。
	4泳法中級	☆☆☆				●	●	<u>週ごと</u> に泳法を決めて、それぞれの泳法の基礎から応用まで練習します。
スイム上級	☆☆☆☆		●	●	●		25m以上泳げる方を対象に、泳力の向上を目的とした練習をします。	
水中運動	ヘルシー	☆		●				健康維持や体力増進、生活習慣病予防などを目的とした水中での軽運動を行います。
	水中ウォーキング	☆				●		水の中での基本的な歩き方を練習します。
	転倒予防	☆			●			水中運動を通して運動機能の改善を行い、日常生活での転倒を予防していきます。
	水中ウォーキング & 筋コンディショニング	☆☆	●					水中で色々なウォーキングを行ったり、水の特性を利用しての筋力トレーニングを行います。
	アクアビクス	☆☆			●			水の特性を利用して高いエネルギー消費を狙った水中運動を音楽に合わせて楽しく動きます。

【レッスンレベル】 ☆ …水中運動がはじめて、もしくは泳ぐのがはじめての方対象

☆☆ …水中運動に慣れてきた、もしくは水泳の基礎動作(伏し浮き、もぐりなど)が出来る方対象

☆☆☆ …25m以上泳げる方、4泳法の基礎動作(手、足の動き)が出来る方対象

☆☆☆☆ …4泳法で25m以上泳げる方、また1000m以上泳げる方対象

・火曜日・日曜日はレッスンがございません。また、祝日の場合休講になるレッスンがございますので、開講の有無につきましては別紙「2018年度営業カレンダー」をご確認ください。

・詳しい内容、種目に関してはフロントもしくは指導員にご確認ください。

2018年 7月 ~

子どもスイミングスクールスケジュール

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
月			11:15~ 12:00 ベビー (P)					15:30~ 16:30 幼児 (C1)	16:40~ 17:40 幼児 ジュニア (CJ1)	17:50~ 18:50 ジュニア 育成 (JT1)	19:00~ 20:00 障がい者 (U) 選手(S)	
火												
水			11:15~ 12:00 ベビー (P)			14:20~ 15:20 幼児 (C3)		15:30~ 16:30 幼児 ジュニア (CJ3A)	16:40~ 17:40 幼児 ジュニア (CJ3B)	17:50~ 18:50 ジュニア 育成 (JT3)	19:00~ 20:00 選手 (S)	
木								15:30~ 16:30 幼児 (C4)	16:40~ 17:40 幼児 ジュニア (CJ4)	17:50~ 18:50 ジュニア 育成 (JT4)	19:00~ 20:00 選手 (S)	
金			11:15~ 12:00 ベビー (P)					15:30~ 16:30 幼児 (C5)	16:40~ 17:40 幼児 ジュニア (CJ5)	17:50~ 18:50 ジュニア 育成 (JT5)	19:00~ 20:00 選手 (S)	
土	9:20~ 10:20 幼児 (C6A)	10:30~ 11:30 幼児 (C6B)	11:40~ 12:40 ジュニア 育成 (JT6A)			13:30~ 14:30 幼児 ジュニア (CJ6A)	14:40~ 15:40 幼児 ジュニア (CJ6B)	15:50~ 16:50 ジュニア 育成 (JT6B)	17:00~ 18:00 選手 (S)			
日												

※予告なく担当コーチが変更する場合がございますので、予めご了承ください。

※ご入会・クラス変更について

各クラスの空き状況はフロントまでお問い合わせください。

※幼児：ヒヨコ～17級 ジュニア：16～10級 育成：9～1級