ビバスポーツアカデミー瀬田

2020年7月

月

スタジオ
- 10:00～10:45 アロマストレッチ 小林
- 11:00～11:45 ビギナーエアロ 小林
- 12:00～13:00 自彊術 松本
- 13:15～14:15 リラクゼーションヨガ 松本
- 19:15～19：45 ボディコンバット30 金沢
- 20:00～20：30 ユーバウンド30 善利
- 20:45～21:45 ヨガ 朝倉

プール
- 4コース 5コース 6コース
- 10:00～11:00 4泳法 菊池
- 10:15～11:00 クロール初級 植山
- 11:10～11:55 バタフライ初級 菊池
- 11:10～11:55 背泳ぎ初級 植山
- 12:10～12:40 ショートアクア 善利
- 12：55～13：40 クロール中級 福永
- 12：55～13：40 平泳ぎ中級 村上
- 14:15～18:30 こどもスイミング 14：15～15：15は4.5.6コース 15：30～18：30は全コース 3～6コース
- 18:30～20:00 育成クラス 3～6コース
- 20:10～21:10 スイム1000 吉岡
- 21:15～21:30 スタート&ターン 吉岡

火

スタジオ
- 9:40～10:30 ハワイアンフラ カピオレフア織川
- ベビー体操
- 11:15～11:45 コンディショニングトレーニング 田中
- 12:00～12:50 ピラティス 中島
- 19:15～19：45 ボディパンプ30 福田
- 20:00～20:30 ボディアタック30 善利
- 20:45～21:30 ボディコンバット45 福永

プール
- 3・4コース 5コース 6コース
- 13：00～14：15 マスターズ練習
- 10:00～10:30 水中ウォーク 隈
- 11:00～12:00 ベビースイミング
- 12:00～13:00 スイム1000 善利
- 14:15～18:30 こどもスイミング 14：15～15：15は4.5.6コース 15：30～18：30は全コース 3～6コース
- 18:30～20:00 育成クラス 3～6コース
- 20:10～21:10 ゆっくり4泳法 佐野

水

スタジオ
- 10:00～11:00 自彊術 朝倉
- 11:15～12:05 骨盤体操 溝井
- 12:20～13:05 ベーシックステップ 溝井
- 13:20～14:05 テック＋ボディパンプ30 福田
- 19:00～19:30 ユーバウンド30 善利
- 19:45～20:30 シバム45 金沢
- 20:45～21:45 ヨガ 朝倉

プール
- 4コース 5コース 6コース
- 10:00～10:30 水中ウォーク 隈
- 10:45～11:30 バタフライ初級 青山
- 11:00～11:30 初めて水泳 植山
- 11:40～12:25 背泳ぎ中級 青山
- 11:40～12:25 クロール初級 植山
- 12：35～13：35 ゆっくり4泳法 米澤
- 12:50～13:35 平泳ぎ初級 菊池
- 13:45～14:15 SUPでヨガ 予約 善利
- 14:15～18:30 こどもスイミング 14：15～15：15は4.5.6コース 15：30～18：30は全コース 3～6コース
- 18:30～20:00 育成クラス 3～6コース
- 20:10～21:10 スイム1500 佐野
- 21:15～21:30 プールでコアトレ 佐野

木

スタジオ
- 10:00～10:45 ベーシックエアロ 島田
- 11:00～11:45 ヨガ 古崎
- 12:00～12:30 コンディショニングトレーニング 田中
- 12:45～13:45 ウェーブリング 溝井
- 17:45～18:45 子ども空手教室
- 19:00～19:45 ベーシックエアロ 吉田
- 20:00～20:30 ボディパンプ30 小西
- 20:50～21:20 ボディバランス30 小西

プール
- 4コース 5コース 6コース
- 10:20～11:00 アクア 大岸
- 11:10～12:10 4泳法 菊池
- 11:25～12:10 背泳ぎ初級 植山
- 12:20～13:20 スイム1000 村上
- 12:35～13:20 クロール中級 福永
- 13:30～14:00 水中ウォーク 杉山
- 14:15～18:30 こどもスイミング 14：15～15：15は4.5.6コース 15：30～18：30は全コース 3～6コース
- 18:30～20:00 育成クラス 3～6コース
- 20:10～21:10 マスターズ 吉岡

金

スタジオ
- 9:40～10:30 コアストレッチ 米山
- ベビー体操
- 11:00～11:50 お腹スッキリ 平岡
- 12:00～12:45 ズンバ 古橋
- 13:00～13:45 シェイプエアロ 古橋
- 19:15～19:45 ユーバウンド30 杉山
- 20:00～20:30 ボディアタック30 善利
- 20:45～21:30 ボディバランス45 善利

プール
- 4コース 5コース 6コース
- 10:20～10:50 ショートアクア 平岡
- 11:00～12:00 ベビースイミング
- 12:10～13:10 スイム1500 村上
- 13:20～14:05 背泳ぎ中級 菊池
- 14:15～18:30 こどもスイミング 14：15～15：15は4.5.6コース 15：30～18：30は全コース 3～6コース
- 18:30～20:00 育成クラス 3～6コース
- 19:30～20:15 初めてクロール&背泳ぎ 村上
- 20:20～21:20 4泳法 岸本

土

スタジオ
- 9:50～10:35 リラクゼーションヨガ いそべ
- 10:45～11:30 ビギナーエアロ いそべ
- 11:45～12:15 ユーバウンド30 善利
- 12:30～13:00 シバム 金沢
- 18:15～18:45 ボディコンバット30 福永
- 19:00～19:30 ボディパンプ30 小西

プール
- 4コース 5コース 6コース
- 9:20～9:50 水中ウォーク 田中
- 10:00～10:45 バタフライ初級 岸本
- 10:15～10:45 初めて水泳 青山
- 10:55～11:40 平泳ぎ中級 岸本
- 10:55～11:40 クロール初級 青山
- 11:50～12:50 スイム1500 岸本
- 11:50～12:50 ゆっくり4泳法 村上
- 13:15～17:30 こどもスイミング 13：15～14：15は4.5.6コース 14：30～17：30は全コース
- 17:30～19:00 育成クラス 3～6コース

日

スタジオ
- 10:00～11:00 ヨガ SATOKO
- 11:50～12:35 ボディコンバット45 福永
- 12:50～13:20 ユーバウンド 杉山

プール
- 10:30～11:25 こどもスイミング
- 11:50～12:35 3.4コース
- 12:00～13:30 マスターズ練習コース
- 13:30～14:15 機能改善水中運動 福永

16:00利用時間終了 16:15閉館

20:00利用時間終了 20:15閉館

予約 SUPでヨガは事前予約が必要です。フロントにてご予約ください。ご予約はおひとり様につき1枠とさせていただきます。

・・・シューズ不要

・平日プール利用15：15まで可能です。
・日曜日、ホリデー営業日は6コースを家族利用コースとして開放しております。

22：00利用時間終了 ⇒ 22：15閉館

スタジオプログラム説明

パワフル系　定員20名

ボディパンプ	音楽に合わせてバーベルを使い、筋力トレーニングを行うクラスです。
ボディコンバット	パンチやキックなど格闘技の動きによりシェイプアップを目指すクラスです。
ボディアタック	ランニングやジャンプなどの動きで、心肺機能を向上させ、脂肪燃焼を目指すクラスです。
ユーバウンド	トランポリンを使用し、心肺機能や筋力を強化させるクラスです。

※「テック+」はテクニックの説明を行うクラスです。

エアロ系　定員20名

ビギナーエアロ	エアロビクスにあまり慣れていない方のクラスです。
ベーシックエアロ	エアロビクスの基本的な動きを中心としたクラスです。
チャレンジエアロ	エアロビクスの様々な動きを行うクラスです。
シェイプエアロ	エアロビクスと筋力トレーニングを取り入れたクラスです。
ベーシックステップ	ステップ台を使用し基本的な動きを中心としたクラスです。

ダンス系　定員20名

ズンバ	ラテン系音楽とダンスを合わせたクラスです。
シバム	シンプルな振り付けのダンスで、初心者の方でも楽しめるクラスです。
ハワイアンフラ	手の動きで自然を表現し、ゆったりとした動きを行うクラスです。

機能改善系　定員25名

ボディバランス	ヨガをベースとした動きで筋力アップと体幹・姿勢改善を行うクラスです。
アロマストレッチ	アロマでリラックスしながら、全身の筋肉を伸ばすクラスです。
コアストレッチ	骨盤や体幹のストレッチを行うクラスです。
ピラティス	コア（体の芯）を鍛え、姿勢改善・脂肪燃焼を目指すクラスです。
ヨガ	からだと心を呼吸でつなげ、リラックスを行うクラスです。
リラクゼーションヨガ	リラクゼーションを目的としたヨガのクラスです。
自彊術	独自の呼吸法と31の動作で自律神経を調整するクラスです。
骨盤体操	骨盤周りをほぐし、軽いトレーニングを行うことで肩こりや腰痛を改善するクラスです。
お腹スッキリ	お腹周りをメインに引き締めていきます。
ウェーブリング	ウェーブリングを使ってボディーアーチを整えていくクラスです。（ウェーブリング20本レンタル有）
コンディショニングトレーニング	体幹トレーニングやストレッチを行い、姿勢を整えたり、動きやすい身体の状態を目指します。

プールプログラム説明

※詳しくは館内に掲示している【スイムチャート】をご参照ください。

泳法系

	（対象者）	
初めて水泳	泳げない方	水泳の基本を取得します。 浮く姿勢・呼吸法・バタ足・スタート～起き上がり・息継ぎなしのクロール
クロール初級	水泳の基本が 習得出来た方	クロールの基本を習得します。 呼吸付きのクロールで25mを無理なく反復して泳ぐことを目標とします。
クロール中級	クロール25mを 反復して泳げる方	きれいに楽に泳げるクロールのテクニックを習得します。 クロールで50mを反復して泳ぐことを目標とします。
初めてクロール&背泳ぎ	初めての方	水に慣れることからクロール・背泳ぎの習得を目指します。
背泳ぎ初級	クロール25mを 反復して泳げる方	背泳ぎの基本を習得します。 背泳ぎで25mを無理なく反復して泳ぐことを目標とします。
背泳ぎ中級	背泳ぎ25mを 反復して泳げる方	きれいに楽に泳げる背泳ぎのテクニックを習得します。 背泳ぎで50mを反復して泳ぐことを目標とします。
平泳ぎ初級	クロール25mを 反復して泳げる方	平泳ぎの基本を習得します。 平泳ぎで25mを無理なく反復して泳ぐことを目標とします。
平泳ぎ中級	平泳ぎ25mを 反復して泳げる方	きれいに楽に泳げる平泳ぎのテクニックを習得します。 平泳ぎで50mを反復して泳ぐことを目標とします。
バタフライ初級	クロール、背泳ぎ、平泳ぎで 25mを反復して泳げる方	バタフライの基本を習得します。 バタフライで25mを無理なく反復して泳ぐことを目標とします。
ゆっくり4泳法	４泳法25mを 反復して泳げる方	きれいに泳げる４種目のテクニックを習得します。 スタート・浮き上がり・各種タッチターン・スカーリングの習得等
4泳法	複数種目の50mを 反復して泳げる方	きれいに泳げる４種目のテクニックを習得します。 スタート・浮き上がり・個人メドレーのターン・スカーリング・クイックターンの習得等
スイム1000／スイム1500	3種目泳げる方	60分間で1000m／1500m泳ぐクラスです。
マスターズ	上級者	競技会を視野に、スピードアップ、持久力アップを目指します。
マスターズ練習コース	上級者	マスターズ登録されている方が中心に練習されます。どなたでもご参加いただけます。
スタート&ターン	全ての方	奇数週がスタート、偶数週がターンの練習を行います。
プールでコアトレ	全ての方	水泳に必要な体幹を鍛えるクラスです。（プールサイドで行います。）

水中運動系

	（対象者）	
アクア／ショートアクア	全ての方	リズムに合わせて水の抵抗を利用し、楽しく脂肪を燃焼するクラスです。
水中ウォーク	全ての方	水の抵抗を利用し、歩くことを中心に行う全身運動です。
SUPでヨガ	全ての方	ＳＵＰボードの上で行うヨガで、リフレッシュ、リラックスしながら体幹も鍛えられます。
機能改善水中運動	全ての方	たくさんの関節、筋肉を意識して動かし、機能改善を目指します。

【プールレッスンについて】

- 泳法レッスンのみ、レッスン開始20分前にプールサイドで整理券を配布いたします。
- ２種目まで連続受講可能です。泳法レッスンと水中運動系のレッスンの組み合わせであれば３種目まで可能。
- プールの定員は１コース12名とさせていただきます。
- 途中入退場は不可です、泳力に合ったクラスにご参加ください。
- 「SUPでヨガ」は事前のご予約が必要です。フロントにてお手続きをお願いします。定員３名

【スタジオレッスン整理券の配布について】

- 最初のレッスンは９時より配布致します。それ以降のレッスンは開始時間の２０分前に配布致します。