

# ビバスポーツアカデミー枚方

2021年10月～2021年12月

月		火			水			木			金			土			日		
プール		プール			プール			プール			プール			プール			プール		
1コース	2コース	スタジオ	1コース	2コース	スタジオ	1コース	2コース	スタジオ	1コース	2コース	スタジオ	1コース	2コース	スタジオ	1コース	2コース	スタジオ		
10:00～10:30 はじめてスイム 川村		9:50～10:35 フィットネスフラダンス Naomi	9:50～10:50 ベビースイミング		10:00～10:30 水中ウォーク 揚野	10:00～10:30 水中ウォーク 揚野	9:50～10:50 パワーヨガ 名取	10:00～10:45 平泳ぎ 川村	10:00～11:00 ボール コンディショニング 名取	10:00～10:30 クロール呼吸 川村	9:50～10:50 SALSATION® AYA	10:00～10:40 アクアエアロ 中尾 *3コース使用		10:30～10:50 ベビースイミング	9:45～10:35 ヨガ 上田				
10:40～11:10 背泳ぎ初級 川村		10:50～11:40 ベリーシェイプ 米山		10:20～11:20 BAILA BAILA 西部	10:40～11:10 クロール初級 揚野	10:40～11:10 クロール初級 揚野	11:05～11:50 エアロ (初級) 名取	11:00～11:45 スイム500～1000M 川村 *3コース使用	11:15～12:00 メガダンス とも	10:40～11:10 平泳ぎ基礎 川村	11:05～11:50 BAILA BAILA 西部	10:50～11:50 ベビースイミング *3コース使用		11:05～12:05 健美操 小長井	10:50～11:20 ボディコンバット30 金沢				
11:20～12:00 アクアエアロ 佐々木		11:55～12:40 ZUMBA 米山	11:15～11:45 はじめてバタフライ 川村	11:40～12:10 ボディコンバット30 中村	11:20～11:50 背泳ぎ基礎 揚野	11:20～11:50 背泳ぎ基礎 揚野	11:05～11:50 エアロ (初級) 名取	12:00～13:00 マスターズ 松野	11:15～12:00 メガダンス とも	11:20～12:05 バタフライ 佐藤	11:05～11:50 BAILA BAILA 西部	12:00～13:00 マスターズ *3コース使用		11:05～12:05 健美操 小長井	11:35～12:05 シバム30 金沢				
12:15～13:00 IM 松野		12:55～13:55 ピラティス 上田	12:00～13:00 スイム1500M 佐藤	12:25～13:25 自衛術 松本	12:00～12:45 背泳ぎ中級 米澤	12:00～12:45 背泳ぎ中級 米澤	12:05～13:05 パレトン 駒崎	12:00～13:00 マスターズ 松野	12:15～13:15 エアロ (中級) 長嶺	12:15～13:00 IM 佐藤	12:05～12:50 エアロ (初級) ASAMI	12:00～13:00 マスターズ 稲熊		12:20～13:10 Uモス ASAMI	12:20～13:20 太極舞 水上				
		14:10～15:10 ベルビック ストレッチ 上田		13:40～14:40 リラックソグ 松本			13:20～14:05 ピラティス 佐々木	脳神経を活用した ストレッチ&トレーニング で 身体を整えましょう。 定員:20名	13:45～14:15 身体調整 ストレッチ 佐藤	13:45～14:25 アクアエアロ 濱崎	13:05～13:50 ウェープリング ASAMI		13:45～14:15 ダンスサークル		13:35～14:35 クランックパレエ 水上				
		16:30～19:15 卓球サークル										14:05～14:35 バランスボール 名取							
子どもスイミング 15:30～18:30 *17:25～18:30は 3コース使用			子どもスイミング 15:30～18:30 *16:30～18:30は 3コース使用		子どもスイミング 15:30～18:30 *16:30～18:30は 3コース使用	子どもスイミング 15:30～18:30 *16:30～18:30は 3コース使用		子どもスイミング 15:30～18:30 *16:30～18:30は 3コース使用		子どもスイミング 15:30～18:30 *16:30～18:30は 3コース使用		子どもスイミング 13:30～18:30 14:45～15:55 (全コース子どもスイミングで 使用のため大人の方はご利用頂 けません。) 16:00～17:15 (4コース使用)		14:45～15:45 ウクレレ サークル					
		19:15～19:45 水中ウォーク 黒川	19:00～19:40 アクアエアロ 為藤	19:20～20:20 骨盤矯正ヨガ 上田	19:00～19:45 平泳ぎ 佐藤	19:00～19:45 平泳ぎ 佐藤	19:30～20:15 ピラティス 三島	19:00～19:45 クロール初級 佐藤	19:30～20:20 エアロ (初級) 大岸	19:30～20:10 アクアエアロ とも	19:30～20:30 ピラティス 上田		16:45～17:15 ユーバウンド30 揚野		16:00～17:00 音楽サークル				
20:00～20:45 バタフライ 黒川		20:30～21:00 ボディコンバット30 中村	20:00～20:45 スイム500～1000M 尾川	20:35～21:45 卓球台設置	20:00～20:45 クロール中級 佐藤	20:00～20:45 クロール中級 佐藤	20:30～21:00 ボディコンバット30 中村	20:00～20:45 背泳ぎ 佐藤	20:35～21:20 シバム45 金沢	20:30～21:15 IM 稲熊	20:45～21:30 ZUMBA とも			18:45～19:30 ボディバンプ45 中村					
		21:15～22:00 Uモス ASAMI	どなたでも参加して いただけます(スタッフはつ きません)				21:15～21:45 ボディバンプ30 中村												

は初めての方、中高年の方にも安心してご参加いただけます  
 はシューズ不要のレッスンです

- 《スタジオについて》
- Web、フロントの端末、電話での事前予約が可能です
  - マイページでの予約: レッスン実施日の、1週間前の0時00分に、予約受付スタート
  - フロントの端末から予約: レッスン実施日の、1週間前の9時30分に、予約受付スタート
  - 電話での予約: レッスン1営業日前の9時30分に、予約受付スタート
  - 予約は1日につき、1レッスンまでとなります
  - フロントでの整理券配布は、事前予約分を抜き 残った枚数をレッスン開始20分前から配布します  
(事前予約が5名あった場合、整理券の配布は6番からとなります)
  - レッスン開始30分前以降のキャンセルは、ビバへ電話連絡をお願いします
  - 事前予約をされていても5分前までにご来館がない場合、キャンセル扱いとなります
- 予約初日の9:30までに定員に達しているクラスで予約が取れなかった会員さんを対象に次々回レッスンの優先予約を予約開始日に限り、電話かフロントで申込を最大5枠受け付けます  
\*予約開始日が休館日の場合は翌営業日に受付を行います
  - 1週間前が、休館日の場合→マイページでの予約は、1週間前の0時00分から開始  
フロントでの端末からの予約は、翌営業日の9時30分から開始  
\*連続5日を超える大型の休館日や、年末年始は2週間前からの予約開始を予定しています  
(日程の詳細は、1ヶ月前に案内します。今回は10月の休館日と年末年始です)

- \*スタジオ参加条件は、体調が良好(37.5度以下)でマスク等を鼻まで覆い着用されている方とさせていただきます。
- \*有酸素系プログラムの定員は15名でヨガ・ピラティスなどのマット系のプログラムは20名(太枠)です
- \*泳法レッスンは、初心者～上級者の方まで参加して頂けます
- \*スイム500・1000M・1500Mのレッスンは、全時間どなたでもご参加頂けます
- ご不明な点は、レッスン担当者までご相談下さい
- \*日曜日・ホリデー営業日は、1コースを家族利用コースとして開放しております
- \*レッスン開始時間に遅れると、レッスンにご参加頂けません



# スタジオプログラム

## 【パワフル系】

プログラム	時間	対象者	内容	定員
ボディコンバット	30	全ての方	格闘技系の動作や姿勢を組み合わせたエキサイティング系、最速のシェイプアップクラスです。	15
ボディパンプ	30 45	初心者～中級	音楽に合わせたバーベルエクササイズにより、効果的なトレーニングを行う最強のシェイプアップです。	15
ユーバウンド	30 45	初心者～中級	ミニトランポリンを使ったエクササイズです。床面で行うより膝や腰にかかる負担が約87%減少され、骨粗鬆症予防にも効果的なプログラムです。	15

## 【ダンス系】

プログラム	時間	対象者	内容	定員
ベリーシェイプ	50	全ての方	ベリーダンスをモチーフにしたダンスエクササイズです。ベリーとはウエスト周りはもちろん全身のシェイプアップ効果のあるクラスです。	15
ZUMBA	45	全ての方	ラテン系の音楽とダンスを合わせて創作された、ダンスフィットネスです。	15
クラシックバレエ	60	全ての方	初めての方、体の硬い方も心配は無用です。シェイプアップやストレス解消に最適なクラスです。	15
リトモス	45 50	全ての方	音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。	15
メガダンス	45	全ての方	様々なジャンルの曲と様々なスタイルで踊ります。シンプル且つダイナミックな動きで初心者からさらなる上達を目指している方まで楽しんでいただけます。	15
バレトン	60	全ての方	バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせた、裸足で行う有酸素エクササイズです。	15
SALSATION®	60	全ての方	色々なジャンルがミックスされた音楽を感じながら楽しく踊るダンスフィットネスです。	15
BAILA BAILA	45 60	全ての方	ラテンを中心にさまざまなジャンルのダンスをミックスさせたダンスプログラムです。	15
フィットネスフラダンス	45	全ての方	健康維持のための運動ウォーキング、水泳、エアロビクスダンス、ヨガをフラの要素を使って行うものです。	15
シバム	30 45	全ての方	楽しい音楽とカッコいいダンスに合わせて行う初心者向けのダンスエクササイズです。	15
太極舞	60	全ての方	中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のエクササイズです。飛んだり跳ねたりしないので誰でも入りやすいエクササイズです。	15

## 【調整系】

プログラム	時間	対象者	内容	定員
リラックスヨガ	60	全ての方	体を気持ちよく伸ばすクラスです。リラクゼーションを目的とし、ストレスも解消できるクラスです。	20
パワーヨガ	60	全ての方	筋肉の緊張とリラクセスを行うことで柔軟性を高めます。通常のヨガクラスよりも難易度を下げたクラスです。	20
ヨガ	60	全ての方	ポーズでは体のゆがみが整い、柔軟性や体力が向上するなどの効果がありますが、そこに呼吸や瞑想を組みこむことで健康的な身体作りを目指します。	20
骨盤矯正ヨガ	60	全ての方	解剖学的な裏付けを元に骨盤周辺の各部位に深く効果的にアプローチすることのできる今までにない体幹も鍛えられるヨガです。	20
ペルピクストレッチ	60	全ての方	体幹部筋肉を深層まで使うことにより、体幹の強化と柔軟性を高め姿勢改善も期待できるクラスです。タオルが必要です。	20
ピラティス	45 60	全ての方	体幹、骨盤まわりの筋肉をほぐし、しなやかな身体を目指すクラスです。	20
自彊術	60	全ての方	別名日本式気功法と言われる独自の呼吸法と31動作で自律神経を調節する万病克服の健康体操です。	20
ウェーブリング	45	全ての方	ウェーブリングを使って、「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」を行い、ポディーアーチを整えていくクラスです。	20
ボールコンディショニング	60	全ての方	ボールに体重を預けて、身体を整えていきます。	20
健美操	60	全ての方	精神統一・呼吸法を取得し、柔軟性の向上とリラクゼーションを目的としたクラスです。	20

## 【ショートプログラム系】

プログラム	時間	対象者	内容	定員
バランスボール	30	全ての方	バランスボールを使い、骨盤をほぐしたり、体幹を鍛えます。	15
身体調整ストレッチ	30	全ての方	脳神経を活用し、動ける身体を引き出しましょう。ちょっとした工夫で体の安定感が自分で変えられるようになります。	20

## 【エアロビクス系】

プログラム	時間	対象者	内容	定員
エアロ(初級)	45 50	全ての方	エアロビクスにあまり慣れていない方、軽く身体を動かしたい方にご参加して頂けるクラスです。	15
エアロ(中級)	60	中級者	エアロビクスの基本的な動きを中心とした中級クラスです。エアロに慣れてきた方にオススメです。	15

## プールプログラム

## 【健康・シェイプアップ系】

プログラム	時間	対象者	内容
水中ウォーク	30	全ての方	日頃運動習慣のない方でも、足腰への負担が少なく適度な運動が行えます。
アクアエアロ	40	全ての方	水の抵抗を利用することにより、効果的に運動が行えるクラスです。

## 【スイム系】

プログラム	時間	対象者	内容
はじめてスイム	30	初心者	水が怖い方や泳ぐのが苦手な方が、呼吸の仕方や基本的な動作を習得していくクラスです。
クロール呼吸	30	初心者	水に慣れてきた方が、呼吸の仕方やクロールの基本動作・クロールの呼吸を習得し、クロール25mを目指すクラスです。
クロール初級	30	初心者	はじめてスイムで水泳の基礎を学んだ方がクロール25mを目指すクラスです。
クロール中級	45	中級者	クロール25mを泳げる方が、クロールをゆっくり楽に50m泳ぐことを目指すクラスです。
背泳ぎ基礎	30	初心者	水に慣れてきた方が、背浮き・手の回し方を練習し、背泳ぎ25mを目指すクラスです。
背泳ぎ中級	45	中級者	背泳ぎ25mを泳げる方が、ゆっくり楽に背泳ぎを50m泳ぐことを目指すクラスです。
平泳ぎ基礎	30	初級者	水に慣れてきた方が、平泳ぎのキックを中心に練習し、平泳ぎ25mを目指すクラスです。
平泳ぎ	45	初級～中級者	クロール25mを泳げる方が、平泳ぎのキック・手を練習し、平泳ぎ25mを目指すクラスです。
はじめてバタフライ	30	初級者	クロールを練習中の方が、バタフライのキック・うねり・手の練習をし、バタフライ25mを目指すクラスです。
バタフライ	45	中級者	バタフライの基礎を習得した方やクロール25mを泳げる方が、より楽に25m泳ぐことを目指すクラスです。
IM	45	中上級者	4泳法の高度な技術と体力・泳力の向上を目指すクラスです。
スイム 500M	45	初級者 中級者	45分で500m泳ぎたい方向けのクラスです。とにかく泳ぐのが好きな方大歓迎です。
スイム 1000M	45	中級者 上級者	45分で1000m泳ぎたい方向けのクラスです。とにかく泳ぐのが好きな方大歓迎です。
スイム 1500M	60	中級者 上級者	60分で1500m泳ぎたい方向けのクラスです。とにかく泳ぐのが好きな方大歓迎です。
マスターズ	60	上級者	1200m～2000mを目標に練習します。持久力やスピードトレーニング等を行い、大会出場を目指すクラスです。