

# ビバスポーツアカデミー一枚方

2026年1月

月	火	水	木	金	土	日						
	スタジオ 1コース 9:30~9:50 ベビースイミング	プール 1コース 10:00~10:45 エアロ(入門) 岩崎	スタジオ 1コース 10:00~11:00 コンディショニング 名取	プール 1コース 10:00~10:30 はじめてスイム 川村	スタジオ 1コース 10:00~11:00 パワーヨガ 名取	プール 1コース 10:00~10:30 バタフライ基礎 川村	スタジオ 1コース 10:00~11:00 すっきりヨガ とも	プール 1コース 10:00~10:30 アクアウォーキング 藤永	スタジオ 1コース 10:30~11:00 週替わりプールレッスン ※内容によりレッスン時間は変わります。	9:45~10:30 ヨガ 上田	10:00	
10:00												
11:00												
12:00												
13:00												
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												

休館日

■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

## ＜スタジオレッスン予約について＞

- WEBまたは電話での事前予約が可能です
- マイページでの予約:毎月第4日曜日の午前8:00に翌月分の予約受付スタート
- 電話やフロントでの予約:毎月第4日曜日の午前9時30分に予約受付スタート
- 予約は1ヶ月で最大5枠です。  
(予約されていたレッスンを受講されると、予約可能数が増えるシステムです)

- 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
- 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  
(例: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)
- ※土曜日の一本目のレッスンのみ9:30に整理券配布します。  
※整理券の枚数より多くの希望者がいる場合は抽選となります

※有酸素系プログラムの定員は23名で  
調整系のレッスン(二重枠)の定員は28名です  
(ウェーブリングとバランスボールは25名、ストレッチボールは15名です)  
※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・ホリデー営業日の13:00～17:30、1コースを家族優先コースとさせて頂きます。  
※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  
※ホリデー営業日はプールはお休みです。  
スタジオにつきましては、13:30以降のレッスンは休みとなります。

## ●スタジオレッスン

### 【有酸素系】

プログラム	時間	対象者	内容	定員
ベリーシェイプ	45	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。	23
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。	23
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。毎月第1・3日曜日は初心者向けの内容で行います。	23
リトモス	45	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。	23
エアロ(入門)	45	初心者	エアロビクスが初めての方のクラスです。ゆるく有酸素運動をしたい方にオススメレッスンです。	23
エアロ(初級)	45	初心者	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。	23
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。	20

### 【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。	28
パワーヨガ	60	全ての方	筋肉の緊張とりラック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。	28
ヨガ	45 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。	28
すっきりヨガ	60	全ての方	毎月テーマを決め、身体のほぐし・伸びの動作を行い 身体を気持ちよく使うことで心も身体も元気にしていくヨガクラスです。	28
ペルビックストレッチ	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。	28
筋膜リリース＆ピラティス	60	全ての方	ピラティスの内容と、筋肉の柔軟性を高めてコリをほぐし、筋膜を筋肉からはがして色々な部位の痛みやコリから解放される筋膜リリースを行います。	28
自彌術	60	全ての方	別名日本式氣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。	28
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、ボディーアーチを整えていくクラスです。	25
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。	28
健美操	60	全ての方	精神統一・呼吸法を取得し、柔軟性の向上とりラクゼーションを目的としたクラスです。	28
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。	28
ストレッチボール	30	全ての方	ストレッチボールを使った、エクササイズや筋膜リリースを行います。 身体の不調がある方や姿勢にお悩みの方にオススメです！	15

### 【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 45	全ての方 初心者～中級	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。	23
ボディコンバット +テック	45	初心者～中級	ボディコンバットの30分クラスに加えて、テクニック練習も行います。 初めての方やフォームを身に付けたい方にオススメです！	23
ボディパンプ	30 45	全ての方 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。	23
STRONG NATION	30	初心者～中級	音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。自重を利用して筋トレや有酸素運動を数種類継続します。	23

## ●プールレッスン

### 【健康・シェイプアップ系】

プログラム	時間	対象者	内容
アクアウォーキング	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	30 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。
ヌードルウォーキング	30	全ての方	ヌードルという浮き棒を使用し、水中ウォーキングを行うクラスです。

### 【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	30	中級者	クロールの基礎を習得した方やクロール25mを泳げる方が50m泳げることを目指すクラスです。
背泳ぎ初級	30	初心者	水に慣れてきた方が、背泳き・手の回し方を練習し、背泳ぎ25m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。
バタフライ基礎	30	初級者	水に慣れてきた方が、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	30	中級者	バタフライの基礎を習得した方やバタフライ25mを泳げる方が50m泳げる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	30	初級者 中級者	30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	50	中級者 上級者	50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。
スイム 500～1000M	45	初級者 ～上級者	45分で500～1000m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。
マスターズ	60	上級者	マスターズの大会に登場される、またはよ1年以内の出場を考えている方が参加対象です。(マスターズの大会へ参加予定のない方は、対象外です。)