

ビバスポーツアカデミー瀬田

2024年 10~12月プログラムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00														
9:30~10:15	アロマ ストレッチ 小林		やさしい ヨガ CHIE	9:00~11:00 レイモンド幼稚園 利用 5~6コースを使用 10月1日 8日 22日 29日 11・12月 10:00~10:30 月替わりレッスン 青山 ※詳細は別途お知らせいたします。	9:45~10:30 ピラティス 遅美	10:00~10:30 水中ウォーク 進藤	9:30~10:15 エアロ (初・中級) 島田	10:00~10:30 ショートアクア 廣田	9:30~10:30 ヨガ 秋山	10:00~11:00 つきのわ保育園 プール利用 5~6コースを使用 10月11日 25日 11月8日 15日 12月6日 13日	9:45~10:30 ZUMBA 白岩	9:15~10:00 バタフライ (中級) 川畑	9:20~10:05 クロール (初級) 青山	10:00~11:00 子ども スイミング
10:00	10:00~10:45 クロール (初級) 青山		10:45~11:00 ベビー体操 丘本	11:00~12:00 ベビースイミング	10:45~11:30 エアロ (初級) 遅美	10:40~11:25 はじめて水泳 青山	10:30~11:30 アロマヨガ 古崎	10:40~11:25 背泳ぎ (初級) 丘本	10:40~11:25 バタフライ (初級) 青山	10:45~11:00 ベビー体操 川畑	10:10~11:10 スイム1500 吉岡	10:15~10:45 NEW スイム 400~500 青山	10:00~11:00 ヨガ SATOKO	10:00 子ども スイミング 9:15~11:20 5~6コース使用
11:00	10:55~11:40 クロール (中級) 青山	10:55~11:40 バタフライ (初級) 川畑	11:15~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT 丘本		11:45~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT SHOTARO	11:35~12:20 平泳ぎ (初級) 青山	11:45~12:30 ハワイアン フラ カビオレファ織川	11:35~12:20 クロール (中級) 菊池		11:15~12:00 背骨 コンディショニング 川畑	11:45~12:45 エアロ (初・中級) 白岩		11:15~12:00 週替わり	11:00
12:00	11:50~12:35 4泳法 菊池		12:00~12:30 エアロ (入門) 廣田	12:10~12:55 平泳ぎ (中級) 川畑	12:45~13:30 ヨガ Lina	12:35~13:20 スイム1000 菊池	12:45~13:45 自彊術 小堀	12:45~13:15 水中ウォーク 丘本	12:15~13:00 NEW コア ストレッチ 米山	12:15~13:00 スイム1000 丘本	12:15~13:00 骨盤調整 ヨガ 三好	12:15~13:00 週替わり	12:00 マスターズ 練習コース 12:00~13:30 3~4コース使用	12:00
13:00	12:45~13:30 LES MILLS BODYPUMP 福田	12:45~13:15 ショートアクア NOBU	12:45~13:45 ピラティス 中島	13:00~14:15 マスターズ練習 5~6コース を使用	13:05~13:50 背泳ぎ (中級) 川畑	13:45~14:30 背骨 コンディショニング 川畑	14:00~15:00 介護予防 ※いきいき会員 限定	14:15~14:45 アロマ ストレッチ 廣田	13:15~14:00 ZUMBA 米山	13:10~13:55 4泳法 川畑	13:00~14:00 プライベート レッスン (有料) 要予約	13:10~14:10 子ども 体育スクール	13:00	13:00
14:00	14:00~15:00 大津市 介護予防 教室		14:00~15:00 タヒチアン ダンス 岩本									14:20~15:20 子ども 体育スクール	14:00	14:00
15:00	15:30~16:30 子ども 体育スクール	子どもスイミング 14:15~15:15 5~6コースを使用	子どもスイミング 14:15~15:15 5~6コースを使用	子どもスイミング 14:15~15:15 5~6コースを使用	子どもスイミング 14:15~15:15 5~6コースを使用	子どもスイミング 14:15~15:15 5~6コースを使用	子どもスイミング 14:15~15:15 5~6コースを使用	子どもスイミング 14:15~15:15 5~6コースを使用	子ども 体育スクール	子どもスイミング 14:15~15:15 5~6コースを使用	子ども 体育スクール	子ども 体育スクール	15:00	15:00
16:00	16:40~17:40 子ども 体育スクール	15:15~18:45 全コースを使用	15:15~18:45 全コースを使用	15:15~18:45 全コースを使用	15:15~18:45 全コースを使用	15:15~18:45 全コースを使用	16:40~17:40 子ども 空手教室	16:40~17:40 子ども 空手教室	16:40~17:40 子ども 体育スクール	16:40~17:40 子ども 体育スクール	16:40~17:40 子ども 体育スクール	16:00 16:00利用時間終了 16:15閉館	16:00	16:00
17:00	17:50~18:50 子ども 体育スクール						17:45~18:45 子ども 空手教室					17:00	17:00	17:00
18:00	18:00 子ども 体育スクール											18:00	18:00	18:00
19:00	NEW 19:05~19:50 LES MILLS DANCE SHOTARO	育成選手強化コース 18:45~20:15 3~6コースを使用 20:15~20:45 4~6コースを使用	育成選手強化コース 19:15~20:00 背骨 コンディショニング 川畑	育成選手強化コース 18:45~20:15 3~6コースを使用 20:15~20:45 4~6コースを使用	育成選手強化コース 19:05~19:50 ダンスエアロ 山田	育成選手強化コース 18:45~20:15 3~6コースを使用 20:15~20:45 4~6コースを使用	育成選手強化コース 19:05~19:50 ダンスエアロ 山田	育成選手強化コース 18:45~20:15 3~6コースを使用 20:15~20:45 4~6コースを使用	19:15~20:00 ZUMBA 東條	育成選手強化コース 18:45~20:15 3~6コースを使用 20:15~20:45 4~6コースを使用	20:00 20:00利用時間終了 20:15閉館	19:00	19:00	19:00
20:00	20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK SHOTARO	20:20~21:20 スイム1000 上村	20:15~21:00 NEW LES MILLS BODYPUMP 小西	20:20~21:05 やさしい 4泳法 川畑	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT SHOTARO	20:20~20:50 アクア エクササイズ NOBU	20:00~20:45 エアロ (初・中級) 吉田	20:20~21:20 マスターズ 平良	20:15~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 小西	20:20~21:05 4泳法 松井	20:00	20:00	20:00	20:00
21:00	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHOTARO		21:15~21:45 LES MILLS BODYBALANCE 小西		21:15~21:45 LES MILLS BODYATTACK SHOTARO		21:00~21:45 リラクゼーション ヨガ 近藤		21:15~21:45 LES MILLS BODYPUMP 福田			21:00	21:00	21:00
22:00利用時間終了 ⇒ 22:15閉館														

スタジオプログラム説明

★：強度 ☆：難易度

LES MILLS		定員：30名 (COREのみ20名)
LES MILLS BODYPUMP	★★★ ☆☆	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。
LES MILLS BODYCOMBAT	★★★ ☆☆	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。
LES MILLS BODYATTACK	★★★ ☆☆	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。
LES MILLS BODYBALANCE	★★ ☆	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。
LES MILLS DANCE	★★★ ☆☆	シンプルな動きをヒットチューンに合わせて踊るダンスのクラスです。

エアロ系 定員：30名

エアロ (入門)	★ ☆	歩くことを中心とした、スタジオに入るのが初めての方でも安心して参加できるエアロピクスです。
エアロ (初級)	★ ☆	エアロピクスにあまり慣れていない方のクラスです。
エアロ (初中級)	★ ☆☆	エアロピクスの基本的な動きを中心としたクラスです。

ダンス系 定員：30名

ZUMBA	★★ ☆☆☆	ラテン系音楽とダンスを合わせたクラスです。
ダンスエアロ	★★ ☆☆	エアロの動きと、簡単なダンスのステップを組合わせたクラスです。
ハワイアンフラ	★ ☆☆	ハワイで生まれた伝統的な民族舞踊です。裸足となり手で自然を表現しゆったりとした動きを行うクラスです。
タヒチアンダンス	★ ☆	フラダンスのルーツと言われている、タヒチの伝統的な民族舞踊を行います。お腹周りのシェイプアップを目的としたクラスです。

コンディショニング・調整系 定員：35名 (※ボールエクササイズ 定員:12名)

アロマストレッチ	★ ☆	アロマを感じながら、ストレッチを行うクラスです。
アロマヨガ	★ ☆	アロマを感じることで、リラックスと心と身体の調和を目的としたクラスです。
リラクゼーションヨガ	★ ☆	座りポーズ、寝ポーズを多く取り入れ、呼吸を意識することでリラックスを目的とするクラスです。
やさしいヨガ	★ ☆	初心者の方でもヨガに親しめるように一つひとつのポーズを丁寧にを行うクラスです。
ヨガ	★ ☆	基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、心と身体の調和を目的としたクラスです。
骨盤調整ヨガ	★ ☆	骨盤の歪みを整え、様々な体調不良の改善を目指すクラスです。
ピラティス	★★ ☆	呼吸と共に背骨やインナーマッスル(深層部)を動かし、姿勢改善・シェイプアップを行うクラスです。
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。
背骨コンディショニング	★ ☆	背骨の歪みを整えることで腰痛、肩こり、膝の痛み、内臓の不調など様々な不調の改善を目的としたクラスです。
コアストレッチ	★★ ☆	深層筋、体幹をほぐすことにより血行促進、基礎代謝を高めしなやかな身体づくりを目指します。

週替わり	— —	週替わりでレッスン内容が変更となります。館内掲示にてご確認ください。
------	-----	------------------------------------

プールプログラム説明

★：強度 ☆：難易度

泳法系		中上級クラスは、16名以上で2コース使用
はじめて水泳	★ ☆	水泳の基礎である、呼吸・姿勢・キックなど息継ぎなしのクロールができることを目標に練習をしていきます。
クロール (初級)	★ ☆	クロール25mを無理なくゆったりと泳げることを目標とします。
クロール (中級)	★★ ☆☆	クロール50mを無理なく泳ぐテクニックを習得します。
背泳ぎ (初級)	★ ☆	背泳ぎの姿勢、キック、手の動作を習得します。
背泳ぎ (中級)	★★ ☆☆	キレイに楽に泳げる背泳ぎのテクニックを習得します。
平泳ぎ (初級)	★ ☆	平泳ぎの姿勢、キック、呼吸のタイミングを習得します。
平泳ぎ (中級)	★★ ☆☆	キレイに楽に泳げる平泳ぎのテクニックを習得します。
バタフライ (初級)	★ ☆	バタフライの基礎であるうねり動作や姿勢を習得します。
バタフライ (中級)	★★ ☆☆	バタフライの基本を習得し無理なく25mを泳げることを目標とします。
やさしい4泳法	★ ☆	4泳法の基礎を習得するクラスです。
4泳法	★★ ☆☆	4種目のテクニックを習得します。
スイム系	★★★ ☆☆	コーチと一緒に楽しく泳ぐクラスです。(クラス記載の距離を泳ぎます)

水中運動系 ウォーク系は16名以上で、アクアは21名以上で2コース使用

ショートアクア	★★ ☆	水の特性を利用し、音楽に合わせて行う全身運動です。
水中ウォーク	★ ☆	水の特性を利用し、歩くことを中心に行う全身運動です。
アクアエクササイズ	★ ☆	アクアピクス・ストレッチやウォーキングなどを、『週替わり』でおこないます。泳げない方でもご参加いただけます。館内掲示にてご確認ください。

有料 ※事前申込制

プライベート	— —	コーチと1対1、または1対2で行うレッスンです。
--------	-----	--------------------------

スタジオ

※スタジオプログラム参加には【整理券】が必要です。レッスン開始20分前に、ジムスタッフより配布させていただきます。レッスン開始40分前からお並びいただけます。(チェックイン後をお願いします)

※安全のため、レッスン開始後の途中入場・途中退場はご遠慮ください。

プール

※プールプログラム参加は、各レッスン開始時間までに指定のコースへお集まりください。

6コースを初級クラス、5コースを中上級クラスとします。(15名を超えると4コースも使用いたします)

レッスン連続受講は2本までといたします。譲り合ってください。

※有料プログラム(下記のレッスン)参加には、フロントにて事前申し込みが必要です。

プライベートレッスン(30分間)：1~2名でお申込みください。

お申込み時に参加費をお支払いください。お一人当たり2,200円(税込)です。