

2019年 10~12月 PREGO レッスンプログラム表

★有料スクール

	月			火			水			木			金			土		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00																		
10:15~10:45	ストレッチ			10:15~10:45 ストレッチ & フットレ					10:15~10:45 ストレッチ & ボール体操			10:15~10:45 ストレッチ & シナプソロジー						
11:00	ミキ			井原					窪津			四谷						
11:00~11:45	太極舞	11:30~12:30		11:00~11:45 はじめてエアロ					11:00~11:45 かんたんエアロ			11:00~11:45 ラテンエアロ			10:30~11:00 ウォーキング	10:30~11:00 コンディショニング	10:30~11:00 ストレッチ	10:30~11:00 クロール入門
12:00	ミキ	★ パワーヨガ		井原					窪津			四谷			黒江	11:00~11:45 かんたんエアロ	11:00~11:45 大福	11:00~11:45 吉本
12:00~12:30				12:00~12:30 のびのび平泳ぎ					12:00~12:30 のびのび平泳ぎ			12:00~12:45 アクアピクス			11:15~11:45 平泳ぎ入門	11:15~11:45 かんたんエアロ	11:15~11:45 大福	11:15~11:45 背泳ぎ入門
13:00				井原					黒江			美登			黒江			12:00~12:45 吉本
13:15~13:45	ストレッチ			12:45~13:15 フィン	13:00~13:45 かんたんエアロ				12:45~13:15 チャレンジ4泳法			13:00~13:30 アドバイスレッスン	13:00~13:45 ピラティス		12:45~13:15 おさらい4泳法	12:45~13:15 黒江	12:45~13:15 黒江	12:00~12:45 ミットアクア
14:00	木村			徳岡					太極舞			美登			黒江	14:00~14:45 はじめてエアロ	14:00~14:45 大福	13:00~13:30 アドバイスレッスン
14:00~14:45	エアロ & フットレ			パレトン ソールシンセシス					14:00~14:45			はじめてエアロ			14:30~15:10 ★ジュニアスイミングSO	14:30~15:10 ★ジュニアスイミングSO	14:30~15:10 ★ジュニアスイミングSO	14:30~15:10 ★ジュニアスイミングSO
15:00	山本			美登					ミキ			大福						14:30~15:10 ★ジュニアスイミングSO
15:15~16:20									15:00~16:00 ★ パワーヨガ						15:15~16:15 ★ 体操教室	15:15~16:15 ★ 体操教室	15:15~16:20 ★ ジュニアスイミングS1	15:15~16:20 ★ ジュニアスイミングS1
16:00																		15:15~16:20 ★ ジュニアスイミングS1
16:20~17:30																		16:20~17:30 ★ ジュニアスイミングS2
17:00																		16:20~17:30 ★ ジュニアスイミングS2
17:30~18:40																		17:30~18:40 ★ ジュニアスイミングS3
18:00																		17:30~18:40 ★ ジュニアスイミングS3
18:30~19:15																		18:00~19:00 ★ ジュニアスイミングS3
18:30~19:15	ボディシェイプ																	18:00~19:00 ★ ジュニアスイミングS3
19:00	岡崎																	18:00~19:00 ★ ジュニアスイミングS3
19:30~20:15	ズンバ	★ フラダンス																18:00~19:00 ★ ジュニアスイミングS3
20:00	ミキ																	18:00~19:00 ★ ジュニアスイミングS3
20:30~21:00	ストレッチ																	18:00~19:00 ★ ジュニアスイミングS3
21:00	三宅																	18:00~19:00 ★ ジュニアスイミングS3

【祝日タイムスケジュール】

◆スタジオレッスン
月・火・木・金・土 11:00~11:45 かんたんエアロ
16:00~17:00 パワフルエアロ
※ 水曜日はパワフルエアロのみ

◆プールレッスン
月・火・木・金・土 10:30~11:00 ウォーキング
11:15~11:45 クロール入門
水 19:15~19:45 ウォーキング

PREGO TEL 086-444-0100
ご連絡は営業時間内をお願い致します
毎月第3日曜日は休館日

● 営業時間 ●
月・火・木・金・土 10:00~22:00
水 15:00~22:00
日 11:00~18:00

※日曜日はレッスンがございません。
※水曜日・日曜日が祝日でも
営業時間は変わりません。

スタジオプログラム

【初心者向け】

ストレッチ	身体に無理なくゆっくりと筋肉を伸ばすクラスです。柔軟性向上、ケガ防止などの効果を得ることができます。	強度 難易度	🟢 🟢 (30分)
コンディショニング ストレッチ	セルフマッサージやストレッチなどで身体を整えるクラスです。	強度 難易度	🟢 🟢 (30分)
ストレッチ& シナプロシ-	ストレッチに加え、脳に適度な刺激を与える動作を行うことで、脳の認知機能や運動機能を活性化させていくプログラムです。	強度 難易度	🟢 🟢 (30分)
ストレッチ& プチトレ	ストレッチに加え、マット上で簡単なトレーニングを行うクラスです。筋肉に刺激を与え、筋力アップを目指します。	強度 難易度	🟢 🟢 (30分)
ストレッチ& ボール体操	ストレッチと体操をボールを使って行うクラスです。	強度 難易度	🟢 🟢 (30分)
ストレッチボール	ストレッチボールを使い、様々なトレーニングやストレッチを紹介していくクラスです。ストレッチボールをお持ちの方は、ご用意下さい。	強度 難易度	🟢 🟢 (30分)

【エアロピクス】

はじめて エアロ	エアロピクスを始めて間もない方や体力に自信のない方向けの基礎となるステップを重視したクラスです。ゆっくりとしたペースで進めていきます。	強度 難易度	★ ★ (45分)
かんたん エアロ	少し慣れてきた方の為に、動きにアレンジを加えて、楽しくエアロピクスを行うクラスです。基本的なステップ中心なので気軽に参加して頂けます。	強度 難易度	★★ ★★ (45分)
エアロ& プチトレ	かんたんエアロに加え、シンプルな動作で簡単なトレーニングを行うクラスです。筋力トレーニングを合わせる事で、有酸素運動効果をより高めます。	強度 難易度	★★ ★★ (45分)
ラテン エアロ	ラテン音楽とラテンダンスを取り入れたエアロピクスとなります。脂肪燃焼効果に加え、体幹部分を使った特有のステップによりウエストやヒップにシェイプアップ効果があります。	強度 難易度	★★ ★★ (45分)
ヒップホップジャズ (ストレッチ・リズム)	ダンスに必要な基礎(ストレッチ・リズム感・振り付け)を月ごとに各レッスンで行います。月ごとに参加しやすいレッスンとなっております。	強度 難易度	★ ★★ (45分)
ズンバ	1回のレッスンで様々なジャンルのダンス(ラテン・サルサ)を踊るクラスです。音楽に合わせて楽しくエクササイズを行います。	強度 難易度	★★★ ★★★ (45分)
シェイプアップ エアロ	ジョギングなどの膝に負担がかかる動きを避け、その代わりに難易度を少し上げ脂肪燃焼を促すクラスです。	強度 難易度	★★★ ★★★ (45分)
ショート エアロ	強度が高く、短時間で汗をかくことができるクラスです。	強度 難易度	★★★★ ★★★ (30分)
パワフル エアロ	体力のついた方、強度の高いエクササイズを求めている方の為にバリエーションを加えていくクラスです。	強度 難易度	★★★★ ★★★★ (60分)

【ステップ】

ステップ	ステップ台を使い、バリエーションに富んだ動きをするクラスです。シェイプアップ効果も望めます。	強度 難易度	★★★★ ★★★ (45分)
------	--	-----------	-------------------

【筋トレ・マーシャル系】

たいきょくまい 太極拳	太極拳、東洋武術や民族舞踊の要素を取り入れ、中国的な趣に溢れた音楽に合わせて行うフィットネスエクササイズです。低強度～中強度で構成されています。	強度 難易度	★ ★ (45分)
ショートトレーニング	ダンベルやチューブを使い、短時間で筋力トレーニングとストレッチを行うプログラムです。	強度 難易度	★ ★ (30分)
ボール体操	ボールの空気圧を利用して、深層筋やバランス力を中心に強化するクラスです。	強度 難易度	★ ★★ (30分)
ピラティス	深層筋と呼吸を意識し、マット上で行うエクササイズです。骨盤調整を行い、姿勢改善、肩こり、ストレスを解消していきます。	強度 難易度	★★ ★ (45分)
バレトン ソールシンセシス	フィットネス、バレエ、ヨガの3つ要素で筋力バランス、柔軟、心肺機能の向上による脂肪燃焼効果を得られるクラスです。素足で行うことで、重心を意識し、足裏の感覚を自覚めさせます。	強度 難易度	★★ ★★ (45分)
体幹トレーニング	体幹をトレーニングすることで、姿勢を良くし、身体のラインを美しくします。また持久力UPとスポーツパフォーマンス向上に役立ちます。	強度 難易度	★★★★★ ★★★ (30分)
ボディシェイプ	軽量ウエイト・チューブを使い、リズムに合わせて筋力トレーニングを行うクラスです。シェイプアップ、整ったボディ作りを目指します。	強度 難易度	★★★★★ ★★★ (45分)

★休館日の他に、気象災害・施設の管理上やむを得ない場合は臨時休館日を設け、利用制限をさせて頂く場合があります。その際は館内にて掲示致しますので、予めご了承下さい。

プールプログラム

【泳カトレーニング】

〇〇入門	各泳法25mを目指すクラスです。初心者の方におすすめです。	(30分)	
若葉レッスン	顔つけから浮き姿勢など、泳ぐための基本をマスターする初心者向けのクラスです。	(30分)	
のびのび〇〇	各泳法50mを目指すクラスです。楽に長い距離を泳ぎたい方におすすめです。	(30分)	
クロール 平泳ぎ	背泳ぎ バタフライ	各泳法の基本から教えていくクラスです。	(30分)
アドバイスレッスン	それぞれに合った練習方法を指導するクラスです。	(30分)	
フィン	フィンを使用し、スピードに乗ってすいすい泳ぐクラスです。	(30分)	
おさらい4泳法	4泳法のおさらいをしながらゆったり泳ぐクラスです。	(30分)	
チャレンジ4泳法	4泳法をしっかり泳いで頑張るクラスです。	(30分)	

【ウォーキング】

ウォーキング	「歩く」事を中心に水の浮力や抵抗を使って、足や膝への衝撃を和らげ、楽しく運動できるクラスです。	(30分)
--------	---	-------

【水中運動】

水中リズム運動	水の特性を生かして、簡単な動きで身体を動かすクラスです。無理のない程度に道具を使っていきます。初心者や体力に自信のない方でも参加できます。(顔つけはありません)	(30分)
---------	--	-------

【アクアピクス】

アクアピクス	水の抵抗を利用しながら、音楽に合わせて水中で大きく動くクラスです。持久力・筋力・柔軟性の維持・向上などの効果もあります。	(45分)
ミットアクア	両手にアクアミットをはめ、水の抵抗・負荷を十分に利用していきます。体力に自信がついた方への強度の高いエクササイズを行うクラスです。	(45分)

【注意事項】

●スタジオ・プール共通

- ・プログラムは、どなたでも参加して頂ける自由参加プログラムです。時間までに各場所までお越し下さい。
- ・レッスンの内容や担当者を変更させて頂く場合がございます。予めご了承下さい。(スタジオ入口ドア、プール入り口に掲示致します)
- ・祝日は専用のタイムスケジュールとなり、また、イベント等でスケジュールが多少変更となる場合がありますので、予めご了承下さい。
- ・開始10分以降のレッスン参加はケガ防止や他の参加者の迷惑になる為、ご遠慮下さい。

●スタジオ

- ・道具を使うレッスンでの準備、片付けは各自でお願いしております。また他の方の道具の確保・場所取りは禁じております。
- ・レッスン間は、片付けや準備を行いますので一度退室をお願い致します。また、事前の場所取りはご遠慮下さい。

●プール

- ・その他にジュニアスイミングの有料スクールも開講しており、その際、コースを制限させて頂きますが、ご利用は可能です。
- ・タオルを持参し、水質管理の為、必ず化粧を落とし、キャップを着用してご利用下さい。また、事故防止の為、時計や貴金属(指輪・ネックレス・ピアス等)は必ず外して下さい。
- ・ご利用の際は、湿布をはずし、カムや鉛は捨てして下さい。