

	月	火	水	木	金	土	日
11:00							
11:30	水中ストレッチ (植田)	水中ウォーキング (市平)	水中ストレッチ (植木)	水中ウォーキング (坂本)	水中ストレッチ (中野)	水中ウォーキング (坂本)	水中ウォーキング (市平)
12:00	水中ウォーキング (植田)	水中ストレッチ (市平)	水中ウォーキング (中野)	水中ストレッチ (坂本)	リズム体操 (中野)	ダンベル体操 (坂本)	水中ストレッチ (市平)
12:30	オリジナル (中野) 12:00~12:45	レクリエーション (大西)	リズムミックアクア (中野)	はじめて 加-ル&背泳ぎ (中野)	ダンベル体操 (植田)	はじめて 加-ル&背泳ぎ (市平)	
13:00		ゆったり体操 (大西)	ウキボー ウォーキング (中野)	初級リクエスト (中野)	レクリエーション (植田)	リクエストスイム (市平)	
13:30		はじめて 加-ル&背泳ぎ (植木)			リクエストスイム (市平)		
14:00		リクエストスイム (植木)					
14:30							
15:00							
15:30							スイムレッスン 15:00~16:00 (市平)
19:00							
19:30	水中ウォーキング (坂本)	はじめて 加-ル&背泳ぎ (坂本)	アクアピクス (みゆき)	水中ウォーキング (大西)			
20:00	ダンベル体操 (坂本)	リクエストスイム (坂本)		ゆったり体操 (大西)	ウキボー体操 (植木)		
20:30	水中ストレッチ (大西)				リクエストスイム (植木)		
21:00							
21:30							
22:00							

フリースイミング・
フリーウォーキングは
いつでもご利用できます。

いろいろな
無料レッスン
プログラム

ご自由に
参加して
下さい。

	月	火	水	木	金	土	日
11:00							
11:30	ベリーダンス エクササイズ (KANAKO) 11:00~12:00	ハワイアン・ フラ (井窪) 11:00~12:00			初級 エアロ (有松) 11:00~12:00		
12:00				ヨガ (本川) 11:30~12:30			
12:30	ZUMBA (池田) 12:00~13:00		〇時間変更 やさしい エアロ (有松) 12:00~13:00		やさしい ストレッチ・ヨガ (有松) 12:00~13:00	初級 エアロ (みゆき) 12:00~13:00	
13:00		エアロ (井上) 12:30~13:30					
13:30	コンディショニング ピラティス (宮内) 13:10~14:00			リズムステップ エクササイズ (KIRIKO) 13:00~14:00	ZUMBA ステップ (KIMIKO) 13:00~14:00	ピンヤサ・ヨガ (秋吉) 13:00~14:00	
14:00		ステップ・ コアトレ (井上) 13:30~14:30	中級エアロ (有松) 13:30~14:20				
14:30	初級 エアロ (みゆき) 14:00~15:00		やさしい ストレッチ・ヨガ (有松) 14:30~15:20	骨盤ストレッチ (みゆき) 14:00~15:00	コンディショニング ピラティス (宮内) 14:15~15:00		
15:00							
15:30					ヨガ (KIMIKO) 15:00~16:00		
16:00							
19:00			キッズカラテ (宮内) 18:00~19:00	キッズダンス (KANAKO) 17:00~17:50			
19:30							
20:00	初級エアロ (みゆき) 19:30~20:20	中級エアロ (堀) 19:30~20:20	リ・ボディ (村本) 19:30~20:20	サーキット シェイプ (植田) 20:00~20:50	ベーシック・ エアロ (谷) 19:30~20:20	ゴルフ (2F) (西元) 毎週 月・木曜日 19:30~20:30	
20:30	骨盤ストレッチ (みゆき) 20:20~21:10	ファット・バー ン (宮内) 20:20~21:10	中級エアロ (谷) 20:20~21:10		楽しく筋トレ (谷) 20:20~21:10		
21:00							
21:30							
22:00							

上記 () はインストラクターの名前です。都合により変更する事もありますので予めご了承下さい。※:新メニュー
○:プログラム変更

泳がなくても楽しいメニュー

■水中ストレッチ

水中でのストレッチ運動で
ゆっくり体をほぐします。

■水中ウォーキング

水中で歩行運動をするクラスです。

■水中ジョギング

水中で走ったり、跳んだり、ジョギ
ング運動をするクラスです。

■アクアピクス

音楽に合わせ、水中運動を皆で
楽しく行います。

■リズム体操

いろんな体操をリズムに合わせて
行います。

■ゆったり体操

ウォーキング、ジョギング、
ストレッチをミックスして楽しく
体操します。

■ウキボー体操

浮き棒を利用し、肉体的に負担の
軽い水中運動を行います。

■ダンベルウォーキング

ダンベルを使って楽しくウォーキン
グを行います。

■ダンベル体操

各部分の筋力を意識しながら
体操します。シェイプアップ、老化
防止に効果的です。

■肩こり腰痛体操

肩や腰の筋肉を暖めることに
より、肩こりや腰痛を緩和する
プログラムです。

■レクリエーション

ビーチバレーなどゲーム的な
運動を楽しく行います。

■アクアカラテ

水中で無理なく空手の
基本動作を練習します。

■リズムミックアクア

リズムに合わせて楽しくダンスを
行う、初心者向けのクラスです。

■ダイエットジョギング

脂肪燃焼しやすい、ゆっくりとした
ペースで少し長めにジョギング
します。

■AQUA ZUMBA

ラテン系音楽とダンスを融合した
もので、陸上よりも膝・腰の負担を
軽減した水中エクササイズです。

■シャキッ体操

水中で様々な動きをして身体
全体の強化をします。

■アクアヨガ

ヨガの立ちポーズ、バランスの
ポーズを中心に水中用レッスン
にアレンジしたクラスです。

■スッキリ体操

呼吸と合わせて水中で体操して
心も体もスッキリします。

■オリジナルレッスン

リズム体操・ストレッチ・ウキボー
・ダンベル等組み合わせたもの
です。

■ウキボーウォーキング

浮き棒を使って楽しくウォーキン
グを行います。

■はじめてスイム

全く泳げない方でも大丈夫。
顔つけ・浮き方・立ち方・呼吸の仕
方を覚えます。

■はじめてクロール

クロールの泳ぎ方初心者クラス
です。

■はじめて背泳ぎ

背泳ぎの泳ぎ方初心者クラス
です。

■はじめてバタフライ

バタフライの泳ぎ方初心者
クラスです。

■はじめて平泳ぎ

平泳ぎの泳ぎ方初心者クラス

少し泳げる方のメニュー

■リクエストスイム

バタフライなどの希望の泳ぎを
レッスンします。

スタジオプログラム

■初級エアロ

初めての方向きのエアロです。
基本ステップのみを使用します。

■ベーシック・エアロ

身体の使い方を見直すプログラム
です。初めての方から慣れた方まで
どなたでもOK。

■中級エアロ

少し慣れた方向きのエアロです。
いろいろなリズムの取り方やステ
ップを使って行います。

■ステップ

ステップ台を利用した昇降
運動です。全身持久力を向上。
(注意:フロアの広さを考慮し、
先着24名様限定です。)

■キッズダンス

ジュニアのクラスです。
(注:登録している子対象です。)

フロアプログラム(2F)

■ゴルフ

ゴルフの基本から技術的なこと
までアドバイスします。

■サーキットシェイプ

数種類の筋力トレーニングとステッ
プ台を利用した有酸素運動を交互
にサーキット形式で行います。

■ハワイアン・フラ

本場ハワイのフラの基本ステップ
を習得しながら、心のリフレッシュ・
脳の活性、又 骨盤を動かすことで
ウエストまわりのシェイプアップに
効果があります。

■骨盤ストレッチ

ゆっくりとした動きで骨盤を矯正し、
美しいボディーラインを作ります。

■ZUMBA

ラテン系の音楽とダンスを融合させ
て創作されたダンスフィットネスエク
ササイズです。

■ベリーダンスエクササイズ

身体が変化する感覚をしっかりと感
じながら脂肪燃焼を目指すエクササ
イズです。

■リズムステップエクササイズ

リズムに合わせて、楽しく身体を
動かす新しいエクササイズです。
音楽に合わせてウォーキングや
ジャンプをします。

■ZUMBAステップ

ステップ台を昇降する事によるエク
ササイズの効果と音楽を楽しむダン
スフィットネスの両方を味わえる
画期的なプログラムです。

■楽しく筋トレ

足の骨格調整で身体の土台を整
え脳を使う筋力トレーニングです。

■ファット・バーン

サーキット・クロストレーニング・
HIIT・インターバルトレーニングを
週替わりで行います。脂肪燃焼
に効果大です。

■ステップ・コアトレ

ステップレクソンとコアトレを半々に
行います。

■やさしいストレッチ・ヨガ

呼吸法とポーズ・瞑想で身体を
リラックスさせ、集中力と柔軟性を
高めます。

■ヨガ

ヨガの様々なポーズを流れるように
連続して行います。

■ピンヤサ・ヨガ

呼吸とポーズを連動させ大幹を
鍛えています。

■コンディショニングピラティス

独特の呼吸に合わせてゆっくりとした動
作を繰り返すことにより美しい姿勢と
引き締まったボディーラインを作ります。
マリアオリジナルレッスンです

■リ・ボディ

身体の状態を確認しながら、体を
整え、痛みや不調を改善します。

■ゆるボディ

柔らかく、しなやかな身体の動き作
りとセルフケアを行います。

マリアスポーツクラブ(2020年 8月)