

# レッスン スケジュール

	月 MON			火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT		日 SUN	
	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ
09:00																			
30																			
10:00					40 みんなで体操			40 みんなで筋トレ			40 みんなで体操			40 みんなで筋トレ					
30	パーソナル トレーニング 村松	ヨガ40 藤井		パーソナル トレーニング 藤田	エアロ50 武本	アクアウォーク 山田	パーソナル トレーニング 村松	エアロ40 藤垣	中級成人 スイミング 長友	機能改善ストレッチ 村松	ステップ40 藤田	アクアウォーク 岡崎	パーソナル トレーニング 村松	ピラティス 竹山	中級成人 スイミング 山田	エアロ50 +トレーニング10 井上	パーソナル トレーニング 村松	パワーヨガ 藤井	
11:00		ママヨガ45 山内			15 コアヒーリング 山田			15 ストレッチ 宮崎		ベビー スイミング		ルーシーダットン 村松			10 ボール エクササイズ ※	ベビー スイミング	15 ヨガ50 藤井		
30															35 Laフットキュア 岡崎				
12:00																			
30																			
13:00							パーソナル トレーニング 村松	40 ステップ50 新保	初級水泳 長友			アクアピクス 岡崎				初級クロール 山田			
30								10 クロール入門 長友								10 アクアウォーク 長友			
14:00		エアロ40+10 村松			エアロ40 石川			50 エアロ40 藤垣			パーソナル トレーニング 村松	肩こり腰痛 改善教室 藤田		パーソナル トレーニング 村松	エアロ50 石川				
30	パーソナル トレーニング 村松				20 健康筋力体操 石川											上級成人 スイミング 宮崎			
15:00																ヨガ60 日原			
30																			
16:00																			
30																			
17:00																			
30																			
18:00																			
30																			
19:00								40 ヨガ40 武本											
30					エアロ50 藤田					パーソナル トレーニング 藤田				エアロ40 藤田					
20:00														50 筋トレ30 藤田					
30															マスターズ 練習会 宮崎				
21:00																			

毎月第1月曜日は  
休館日となります。  
※第1月曜日が祝日の場合は  
翌日火曜日が休館日となります。

※ボール  
エクササイズ  
岡崎  
定員：先着  
25名  
(当日ご本人  
のみ申込制)

ジム	InBody (体成分) 測定	540円/回 ※随時受付 簡単な測定で、体成分分析、骨格筋と脂肪の割合、筋肉のバランス等がわかります。
	パーソナルトレーニング (60分・90分)	6,480円/60分 9,720円/90分 ※予約制 専門の資格をもったトレーナーがマンツーマンでトレーニング指導を行います。
	機能改善ストレッチ (30分)	3,240円/30分 ※予約制 専門の資格をもったトレーナーがマンツーマンでストレッチを行います。
	肩こり腰痛改善教室 (60分)	3,240円/月4回 肩こり、腰痛の改善を目的としたストレッチ、軽運動中心のスクールです。※2月はメンテナンス休館日が入る為2回の実施となります。
	みんなで体操 (10分)	運動を習慣づける第一歩として、みなさんと楽しく「ラジオ体操第一」を、その後簡単な頭の運動「脳体操」も行います。
	みんなで筋トレ (10分)	10分間でどなたにでもできる簡単な筋力トレーニングを行います。
	ボールエクササイズ (15分)	定員25名です。 バランスボールを使用し、コア(体幹部)のトレーニングやストレッチを行います。
	ストレッチ (30分)	筋肉を無理なくゆっくりほぐします。筋肉の柔軟性を高め、身体の動きをスムーズにします。
	コアヒーリング (30分)	ボールを用いて行う体幹部(コア)のリラクゼーションプログラムです。ココロとカラダを芯から癒し、自然な状態へと導きます。
	Laフットキュア (40分)	体質改善を目的とした確立で行う簡単エクササイズです。血行やリンパの流れをよくするセルフマッサージで身体を本来の状態へリセットし、自然な動きや反動を取り戻すレッスンです。
	ルーシーダットン (40分)	タイの仙人が行ったという、伝統的な自己整体法です。簡単なポーズで心身を整えます。
	ヨガ40 (40分)	ヨガの入門プログラムとして初心者の方でも気軽に参加していただけます。
スタジオ	ヨガ50 (50分)・ヨガ60 (60分)	伝統的なインドの健康法です。心と身体、気を調和させることによって体の調子を整えます。
	パワーヨガ (50分)	心と身体、気を調和させるインド古来の健康法を取り入れたレッスンです。流れる動きを中心に行い、よりアクティブに身体を動かします。
	健康筋力体操 (30分)	様々な方法を使って筋肉を鍛えます。自分の体重をきちんと支えられるような身体をつくります。
	筋トレ30 (30分)	全身の筋力トレーニングを行います。週によって部位が変わりますので、ご自分の苦手な部位もバランスよく行うことができます。
	エアロ40 (40分)	40分間、全身をバランス良くリズムカルに動かします。時間を忘れ楽しく身体を動かしているうちに、脂肪が燃え持たせ力が身につきやすくなります。
	エアロ40+10 (50分)	エアロ40後プラス10分間で筋力トレーニングやストレッチ等実施致します。
	エアロ50 (50分)	50分間、全身をバランス良くリズムカルに動かします。時間を忘れ楽しく身体を動かしているうちに、脂肪が燃え持たせ力が身につきやすくなります。
	エアロ50+トレーニング10 (60分)	50分間のエアロピクスを行った後、10分間の筋力トレーニングを行います。有酸素運動と無酸素運動をバランスよく行えます。
	ステップ筋コン (40分)	ステップ台への昇降運動を行いながら、ダンベル等を用いて筋力トレーニングを行います。ステップ経験のない方も安心してご参加頂けます。
	ステップ40 (40分)・ステップ50 (50分)	音楽に合わせて、様々な方法で楽しくステップ台への昇降運動を繰り返します。
	ピラティス (60分)	手足の重みや背柱の動きを感じながらコアマッスル(胴体部分を支えている筋肉)を刺激します。ボディバランスやスタイルを整えます。
	ママヨガ (45分)	生後2ヶ月～未就学児までのお子様と、お母さんと一緒にヨガを行います(保護者1名につきお子様1名)。プール利用料(¥750)でレッスン及びプールもご利用頂けます。

プール	(中級・上級)成人スイミング (60分)	(月会費制)成人(16歳以上)を対象としたスイミングスクールです。定員制となりますので、受付にてお問い合わせください。
	ベビースイミング (45分)	(月会費制)生後6ヶ月～3歳未満のお子様を対象としたスイミングスクールです。
	キッズスイミング (60分)	(月会費制)3歳以上の幼児、児童のお子様を対象としたスイミングスクールです。
	クロール入門 (30分)	姿勢作りから呼吸なしのクロールまでを習得するクラスです。
	初級クロール (30分)	呼吸を含め、25m泳げるように習得するクラスです。
	初級水泳 (30分)	4泳法を順番で初級クラスです。第1週目クロール、2週目背泳ぎ、3週目平泳ぎ、4週目バタフライ、5週目お楽しみ種目。
	アクアウォーク (30分)	水中を様々な方法で楽しく歩きます。ご自分のペースでご参加頂けます。
	アクアエクササイズ (30分)	道具を用いて行う簡単なエクササイズです。どなたでもご参加頂けます。
	アクアピクス (30分)	シンプルな動きで全身を動かし、効果的に体力アップ、脂肪燃焼を目指します。どなたでもご参加頂けます。
	マスターズ練習会 (60分)	マスターズ水泳愛好者のための練習会です。

TOBIO 古橋廣之進記念浜松市総合水泳場

運営・指導 セントラルスポーツ株式会社

〒431-0201 浜松市西区篠原町23982-1 TEL 053-489-5463 FAX 053-489-5473

HP . Http://www.hgw.co.jp

- 祝日のプールレッスンは休講となります。予め、ご了承ください。
- ジム、スタジオ有料レッスンは、別途、施設利用料(割引あり)が必要です。
- 安全管理上、レッスンへの途中入場はご遠慮ください。
- 都合により、レッスン内容、時間、担当インストラクターが変更になる場合がございます。別紙館内掲示をご確認くださいませよう、お願い致します。

2019年7月改訂