

朝日スポーツクラブ[BIG-S宮崎] プログラムタイムスケジュール

2020年6月～

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	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	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00	ラジオ体操第1 10:10~10:15 モーニングストレッチ 10:15~10:30			ラジオ体操第2 10:10~10:15 モーニングストレッチ 10:15~10:30			ラジオ体操第1 10:10~10:15 モーニングストレッチ 10:15~10:30			ラジオ体操第2 10:10~10:15 モーニングストレッチ 10:15~10:30			ラジオ体操第1 10:10~10:15 モーニングストレッチ 10:15~10:30									
11:00	ヨガ 橋口			ヨガ 橋口			ヨガ 橋口			ヨガ 橋口			ヨガ 橋口									
12:00	ZUMBA yoshie			ZUMBA yoshie			ZUMBA yoshie			ZUMBA yoshie			ZUMBA yoshie									
13:00	ストレッチポール 足裏改善体操 梅木			ストレッチポール 足裏改善体操 梅木			ストレッチポール 足裏改善体操 梅木			ストレッチポール 足裏改善体操 梅木			ストレッチポール 足裏改善体操 梅木									
14:00	エアロビクス初級 外山			エアロビクス初級 外山			エアロビクス初級 外山			エアロビクス初級 外山			エアロビクス初級 外山									
15:00	卓球			卓球			卓球			卓球			卓球									
16:00	フリータイム			フリータイム			フリータイム			フリータイム			フリータイム									
17:00	ASAHI KIDS. ジュニア スイミングスクール 15:15~18:30			ASAHI KIDS. ジュニア スイミングスクール 15:15~18:30			ASAHI KIDS. ジュニア スイミングスクール 15:15~18:30			ASAHI KIDS. ジュニア スイミングスクール 15:15~18:30			ASAHI KIDS. ジュニア スイミングスクール 15:15~18:30									
18:00	ASAHI KIDS. キッズ・ダンス 16:20~19:30			ASAHI KIDS. キッズ・ダンス 16:20~19:30			ASAHI KIDS. キッズ・ダンス 16:20~19:30			ASAHI KIDS. キッズ・ダンス 16:20~19:30			ASAHI KIDS. キッズ・ダンス 16:20~19:30									
19:00	LES MILLS BODYPUMP 山口			LES MILLS BODYPUMP 山口			LES MILLS BODYPUMP 山口			LES MILLS BODYPUMP 山口			LES MILLS BODYPUMP 山口									
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT チャキーラ			LES MILLS BODYCOMBAT チャキーラ			LES MILLS BODYCOMBAT チャキーラ			LES MILLS BODYCOMBAT チャキーラ			LES MILLS BODYCOMBAT チャキーラ									
21:00	ヨガ 入佐			ヨガ 入佐			ヨガ 入佐			ヨガ 入佐			ヨガ 入佐									
22:00	有料 HIPHOP REN 21:25~22:10			有料 HIPHOP REN 21:25~22:10			有料 HIPHOP REN 21:25~22:10			有料 HIPHOP REN 21:25~22:10			有料 HIPHOP REN 21:25~22:10									
23:00																						

は初めて・初心者の方
大歓迎のクラスです！
安心してご参加ください

ASAHI KIDS.
ジュニア
スイミングスクール
9:15~17:30

LES MILLS
BODYCOMBAT
佐藤

LES MILLS
BODYPUMP
山口

ASAHI KIDS.
Jr HIP HOP
REN

有料
アクア
スクール
泳法コース
*曜日登録制
19:30~
20:30

朝日スポーツクラブ[BIG-S宮崎] プログラムタイムスケジュール

2020年 6月～



スタジオプログラム ご案内				
	時間	内容	強度	難易度
★レズミルズ★				
BODYBALANCE	45分	ヨガ・ピラティス・太極拳の動きをベースに、体の伸び・強さ・落ち着きと集中を感じられるプログラム	☆☆	★★
BODYJAM	45分	幅広い動きのダンススタイルによって、運動能力向上・カロリー消費を目的としたプログラム	☆☆	★★
BODYCOMBAT	45分	空手・キックボクシングなど総合格闘技をベースに心肺機能向上とストレス発散を目的としたプログラム	☆☆☆	★★
BODYSTEP	45分	ステップ台を使用し、下半身と心肺機能を鍛えていくトレーニングクラス。世界一お尻に効くプログラム	☆☆☆	★★
BODYPUMP	45分	専用のバーベルを使ったトレーニングクラス。全身のシェイプアップ筋持久力向上を目的としたプログラム	☆☆	★★
SH'BAM	45分	シンプルな振付のダンスを楽しみ音楽に合わせて踊るフィットネスプログラム	☆☆	★★
BODYATTACK	45分	筋力トレーニングに役立つスクワットやジャンプ、ランなどを合わせたシェイプアップに有効なプログラム	☆☆	★★
★ストレッチ・リラクゼーション系★				
モーニングストレッチ	15分	1日の始まりに、軽い体操とストレッチで身体に元気を補給していくプログラム	お気軽にご参加ください	
太極拳	45分	中国古来の心身の鍛錬を目的とした、全身を強化できるプログラム		
ストレッチボール	45分	専用のボールを使い、背骨周辺をほぐす心地よいプログラム		
★エアロビクス(ウォーク系)★				
エアロビクス初級	45分	簡単なステップを中心にエアロビクスの基本を習得していくプログラム	☆	★
エアロビクス中級	45分	基本的動作から少しずつ動きを変化させながら楽しく脂肪燃焼していくプログラム	☆☆	★★
ダンスエアロ	45分	エアロビクスにダンステイストを取り入れたプログラム	☆☆	★★★
★ダンス系★				
フラダンス	45分	ハワイアンミュージックに合わせてゆったりと優雅に踊りをマスターするプログラム	☆	★
ZUMBA	45分	ラテン系エクササイズをベースにサルサ・メレンゲ・レグトンなど様々なダンスを組み合わせたプログラム	☆☆	★★
★シェイプアップ系★				
ダンベルトレーニング	45分	ダンベルを使った有酸素運動とトレーニングを同時に行うプログラム	☆☆	★
トータルボディメイキング	45分	全身をバランスよくトレーニングしていくプログラム	☆☆	★
やさしい筋トレ	30分	様々な運動を無理なく行い、健康維持を目的としたプログラム	☆	★
★ヨガ★				
ヨガ入門	45分	ヨガが初めての方のプログラム	☆	★
ヨガ	45分	呼吸法とポーズで心身のバランスを調整し、柔軟性を高めていくプログラム	☆☆	★★
スタンダードヨーガ	45分	ヨガ本来の瞑想を目的としたプログラム	☆☆	★★
★調整系★				
ピラティス	45分	体の奥深くの筋肉(インナーマッスル)、体幹(コア)を鍛えるプログラム	☆☆	★★
美ユティBody Wave	30分	しなやかに動かすことで筋肉をほぐし、またウエストをしぼりながら「くびれ」を作るプログラム	☆	★
ボディメンテナンス	45分	筋肉を柔らかくすることで、血行を良くし快適に動く体をとりもどしていくプログラム	☆	★
★泳法系★				
クロール(初・中・上級)	30分	お気軽にお尋ねください		
背泳ぎ(初・中・上級)	30分			
平泳ぎ(初・中・上級)	30分			
バタフライ(初・中・上級)	30分			
みんなで泳ごう	30分		4種目を様々な練習メニューで泳ぎ、スピードアップ・スタミナアップを目指すプログラム	☆☆☆
はじめてスイミング	30分	スイミングがはじめての方へのプログラム	☆	★
4泳法	30分	四泳法を完成させていくためのプログラム	☆☆	★★
スイム600	30分	四泳法の泳力アップを目標に、30分間で400M～600Mを泳ぐプログラム	☆☆☆	★★★
★プールエクササイズ★				
アクアウォーキング	30分	水の特性を利用した歩行はストレッチ効果がある。ウォーキングアップに最適なプログラム	☆	★
ヌードルウォーキング	30分	ヌードル(浮き棒)を使い基本的な動きを中心に初めての方でも気軽に参加できるプログラム	☆	★
アクアビクス	30分/45分	水の抵抗を利用し、体に優しくシェイプアップするプログラム	☆☆	★★
水中ボディバランス	30分	泳ぎに必要なバランス感覚を養うプログラム	☆	★
水中バレーボール	30分	やわらかいボールを使って、プールでバレーボールを行うプログラム	☆☆	★

皆様が快適にご利用頂けますよう、御互いのマナーやエチケットをお守りください。

＜スタジオエリア＞
 ☆途中入室につきましては、レッスン開始後10分までに入室ください。
 ☆遅れてご入室される場合は、アスレアニメーターより準備運動やスタジオ内へ誘導をさせていただきます。

☆スタジオでタオル・ペットボトルなどを使っての場所取りはご遠慮ください。
 ☆レッスン参加時は、**マスクの着用**をお願いいたします。

☆参加人数の**上限は25人**です。レッスン開始30分前より、フロントにて**整理券**を配布いたします。

☆レッスン参加の際は、立ち位置を**床の印**の間隔に合わせ、周囲の方と十分に間隔を空けてください。

＜プールエリア＞
 ☆プールご利用時は、頭からシャワーを浴びて、化粧・整髪料を落とし、ご入水ください。

☆泳力等でコース分けを行っています。各レベルに応じたコースの利用をお願いいたします。

☆プールエリアご利用の際には、ご利用後に水気を取るためのタオルをお持ちください。

☆シュノーケル&フィンタイムでは、フィン、備品でご準備しております。シュノーケルについては、各自ご持参ください。

☆ご利用中のお客様に対し迷惑行為はご遠慮ください。お客様同士で問題が起こらないよう、アニメーターへお声がけください。

【 有 料 ス ク ー ル 】	
・フラダンス(月3回) 75分	2,857円 ⇒ 45分 1,714円
・HIP HOP(月3回) 60分	2,857円 ⇒ 45分 2,142円
・太極拳(月3回) 60分	3,500円 ⇒ 45分 2,625円
・濱砂道場(月3回)	45分 2,142円

(税抜価格)

※参加人数によっては、次回スケジュール編成時に、担当者変更・プログラム変更・クローズさせていただく場合がございます。予めご了承ください。