



# スタジオ／プール タイムテーブル

## 2023 12

### 浜松スポーツセンター

## 2023 12

12月						
日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

■営業時間 月～金 10:00～22:00  
 ●(クラブ)休館日 土日祝 10:00～20:00

※予告なしにプログラム・担当者が変更や休講になる場合があります。(卓球利用含)  
 ※祝日のプログラムは一部変更や休講になります。

10	月			火			水			木			金			土			日			10
	50mプール	スタジオ1	スタジオ2	50mプール	スタジオ1	スタジオ2	50mプール	スタジオ1	スタジオ2	50mプール	スタジオ1	スタジオ2	50mプール	スタジオ1	スタジオ2	50mプール	スタジオ1	スタジオ2	50mプール	スタジオ1	スタジオ2	
10:30	10:00 ? 15:30	ダンスエアロ (春菜) 10:30-11:20	リズムウォーク (林千) 10:40-11:25	10:00 ? 15:30	オリジナルステップ (市川) 10:30-11:20	健美操 (大石) 10:30-11:20	かんたんスイム (MIE) 10:30-11:00	かんたんエアロ (飯島) 10:40-11:25	ヨーガ (名測) 10:30-11:20	10:00 ? 15:30	バランス (伊藤心) 10:30-11:20	オリジナルエアロ (石黒) 10:30-11:20	10:00 ? 15:30	ダンスエアロ (村松茜) 10:30-11:20	オリジナルエアロ (飯田) 10:30-11:20	RITMOS RMX (古橋) 10:30-11:20	卓球	オリジナルエアロ (青山) 10:30-11:30	かんたんエアロ (唯夏子) 10:30-11:30			
11:30		ヨーガ (林千) 11:40-12:30	ZUMBA gold (野村) 11:40-12:20		ピラティス (小杉) 11:40-12:30		変更 マスターズスイム (MIE) 11:10-11:40	かんたんステップ (飯島) 11:40-12:10	HIP HOP (FUJI) 11:40-12:30		パワーヨガ (高塚) 11:40-12:30	リズムウォーク (伊藤心) 11:35-12:05		オリジナルステップ (三輪) 11:40-12:25	変更 プレミアムスイム (有料) (和久田) 11:40-12:40	オリジナルエアロ (古橋) 11:40-12:30	卓球	ボール・ストレッチ (青山) 11:45-12:45		卓球		
12:30		オリジナルエアロ (高塚) 12:45-13:30	変更 ワンポイントスイム (安間) 13:00-13:50		かんたんエアロ (藤垣) 12:45-13:30	ヨーガ (唯夏子) 12:45-13:35		ヨーガ (飯島) 12:25-13:15	オリジナルエアロ (飯田) 13:00-13:40		かんたんステップ (林千) 13:25-14:10	バランスコーディネーション (青木) 12:40-13:30		LES MILLS BODY PUMP (神戸) 12:45-13:20	変更 マスターズスイム (和久田) 12:50-13:20	LES MILLS ウィークリー (週替わり) 12:45-13:15 *第1・3週目のみ		変更 ウィークリー1 (週替わり) 13:00-13:50		卓球		
13:30	変更 エンジョイスイム (白澤) 13:00-13:30	マスターズスイム (白澤) 13:40-14:10	卓球		バランスボール (藤垣) 13:45-14:05		RITMOS RMX (村松茜) 13:30-14:15	BODY トレーニング (飯田) 13:55-14:25		ワンポイントスイム (小杉) 13:50-14:30	かんたんステップ (林千) 13:25-14:10	変更 ワンポイントスイム (白澤) 13:40-14:20		関節アプローチ (神戸) 13:40-14:25	11:30 ? 14:30	オリジナルエアロ (名測) 13:30-14:20		変更 ウィークリー2 (週替わり) 14:05-14:55				
14:30	NEW ビギナーズスイム (白澤) 14:20-14:50	かんたんエアロ (竹山) 13:45-14:35	卓球		かんたんステップ (小出) 14:20-15:05	ピラティス (安間) 14:20-15:10		ストレッチ棒コンディショニング (石黒) 14:30-15:20		ストレッチ棒 (林千) 14:25-14:45	ピラティス (森下) 14:45-15:35					ヨーガ (名測) 14:35-15:25						
15:30		A-ヨガ (竹山) 14:50-15:40			太極拳 (藤本) 15:20-16:10			かんたんエアロ (青山) 15:35-16:25	卓球								卓球					
16:30						卓球											卓球					
17:30						卓球											卓球					
18:30						卓球											卓球					
19:30						卓球											卓球					
20:30																						
21:30																						

**50mプールを利用される方へ**

- ピンクは、ウォーキング・スイム・サウナの利用可能時間です。
- ウォーキング・スイム開放コースは、別紙参照してください。
- スクール休みや祝日は、コース変更があります。
- 50m開放時間やコースは、予告なしに変更になる場合があります。
- 50mプールは、水深が最大1.45mあります。ウォーキングコース等にフロア台を入れて水深を浅くし対応しておりますが、フロア台がずれる場合があります。その点をご理解いただき、ご利用ください。

**スタジオプログラムへ参加される方へ**

- 参加の際は、必ず受付名簿にご自身のお名前のみご記入をお願い致します。
- レッスン準備が整い次第、入室可能です。
- ご自身以外による場所取り、タオルやペットボトル等を使つての場所取りをされないようお願い致します。
- レッスン前「マシン等でトレーニング」を目的として物を置いたままその場を離れる事のないようお願い致します。
- レッスン開始以降の入室はできません。
- 第2スタジオの定員は、マット使用クラス等は30名、エアロピクス等は20名となります。
- その他、ツールを使用するレッスンは、定員があります。

常時換気扇作動中 (片付けや準備の為、各スタジオプログラムの間は15分以上空いています)





スタジオプログラム  
強度・難易度  
クラス解説

リズムウォーク	■強度☆ ■難易度☆	初めての方でも大丈夫です。音楽に合わせて、歩くことを中心に体操感覚で行えるクラスです。運動が久しぶりの方は、ここから始めてみましょう。	
かんたんエアロ	■強度☆ ■難易度★	初めての方でも大丈夫です。音楽に合わせて、エアロビクスの基本動作を身に付けながら、身体を動かすことを楽しむクラスです。	
オリジナルエアロ	■強度☆☆~ ■難易度★★~	エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。インストラクターオリジナルの個性溢れるレッスンをお楽しみください。	
かんたんステップ	■強度☆ ■難易度★	初めての方でも大丈夫です。音楽に合わせて、ステップ台を使用した昇降運動の基本動作を身につけながら、身体を動かすことを楽しむクラスです。	
オリジナルステップ	■強度☆☆~ ■難易度★★~	ステップ台に慣れてきた方向けのクラスです。インストラクターオリジナルの個性溢れるレッスンをお楽しみください。	
ダンスエアロ	■強度☆☆ ■難易度★★★	エアロビクスの動きを中心に様々なダンス要素を取り入れながら、楽しく踊るクラスです。	
エンジョイダンス	■強度☆ ■難易度★	基本的なダンスの動きを楽しく行います。ダンスが初めての方でも、安心して出来るクラスです。	
ZUMBA GOLD ズンバゴールド	■強度☆ ■難易度★	世界の様々なリズムに合わせて、楽しく身体を動かします。初めての方や体力に自信のない方にも楽しめ、安全で効果的なクラスです。	
ZUMBA ズンバ	■強度☆☆ ■難易度★★	ラテン系エクササイズをベースに、様々なダンスステップを組み合わせます。脂肪燃焼に効果有り!!どなたも楽しく出来るエクササイズです。	
RITMOS リトモス	■強度☆☆ ■難易度★★	アルゼンチン生まれのダンス系のクラスです。様々なダンス要素の入った、どなたでも楽しく出来るエクササイズです。	
HIP HOP ヒップホップ	■強度☆☆ ■難易度★★	ヒップホップの音楽に合わせて、楽しく身体を動かすダンス系のクラスです。	
ストレッチ棒	■強度☆ ■難易度☆	ストレッチポールを使い身体の歪みをリセットします。肩こりや腰痛など痛みの原因を取り除きましょう。	
健美操	■強度☆ ■難易度★	どなたでもお楽しみ頂ける健康体操のクラスです。呼吸法を大切にいき生活習慣病等を予防改善します。	
バランス	■強度☆ ■難易度★	マット1枚の上で、呼吸を整えながらバランスの良い身体を作り、日常生活における機能改善を図ります。	
関節アプローチ	■強度☆ ■難易度☆	各関節に、小さなボールを押しあてながら動かすことにより、関節の滑りを良くし、動きを滑らかにしていきます。	
ピラティス	■強度☆ ■難易度★	呼吸を意識しながら、体幹部の深い筋肉を鍛えていくクラスです。バランスの良い身体を作り、姿勢改善を図ります。	
ストレッチ棒コンディショニング	■強度☆ ■難易度★	ストレッチポールを使い、ゆっくりな動きで、身体の歪みやバランスを整えていきます。	
ヨーガ	■強度☆ ■難易度★	数あるヨーガのポーズから優しいポーズを1つ1つゆっくり行っていきます。身体の凝りや歪み、心身の疲労を取り除くクラスです。	
A-ヨガ	■強度☆ ■難易度★	ゆっくりとしたポーズで全身の関節・筋肉を動かします。自分の内面を見つめ合いながら感覚や脳を鍛え心と身体の調子を整えていきます。	
パワーヨガ	■強度☆☆ ■難易度★★	呼吸と動作を連動し、流れるように様々なポーズを速いテンポで連続して行っていきます。ヨーガよりも運動量の多いクラスとなります。	
ボール・ストレッチ	■強度☆☆ ■難易度★	大小のボールを使い、筋力トレーニングやストレッチで、バランス感覚や柔軟性を高めていきます。	
ボールコンディショニング	■強度☆☆ ■難易度★	小さいボールを使い、筋力トレーニングやストレッチ等で身体のバランス・コンディショニングを整えていきます。	
バランスボール	■強度☆ ■難易度★	大きなボールに乗り、バランス感覚や柔軟性を高め、日常生活における機能改善を図ります。	
ウィークリー	■強度☆ ■難易度★	週替わりで様々なプログラムを行います。色々なクラスを楽しみましょう。	
FULL BOX フルボックス	■強度☆☆☆ ■難易度★★★	シンプルでエキサイティングな格闘技系のクラスです。こだわりの音楽と振付で年齢・性別問わず、どなたでも楽しく出来るエクササイズです。	
LESMILLS ウィークリー	■強度☆☆ ■難易度★★	週替わりでレズミルズのクラスを行います。様々なレズミルズを体験してみませんか?	
BODYPUMP ボディパンプ	■強度☆☆☆ ■難易度★★★	音楽に合わせ、重さ調節が可能なバーベルを使った全身の筋力トレーニングです。年齢・性別問わず、どなたでも楽しく出来るエクササイズです。	
LESMILLS CORE レズミルズコア	■強度☆☆☆ ■難易度★★★	チューブやプレートを使い、お腹や背中、お尻等を鍛えていきます。30分間の短期集中型ワークアウトで、強い体幹を作っていきます。 (先着順定員30名)	
SALSATION® サルセーション	■強度☆☆ ■難易度★★	色々な国の様々なジャンルの曲をサルサソースのようにミックスし、曲の歌詞やリズムを感じながら、身体を動かすダンスプログラムです。	
BODYトレーニング ボディトレーニング	■強度☆ ■難易度★	内に秘めた筋肉をとことん動かし、身体全体の筋肉向上をさせる事で、よりよい快適な生活を過ごす事を目的とした全身トレーニングです。	
ウェープリングストレッチ	■強度☆ ■難易度★	ウェープリングを使用し、筋膜リリースとストレッチを行います。全身の疲労回復や姿勢改善も期待できます。(先着順定員15名)※15分貸出有	
バランスコーディネーション	■強度☆ ■難易度★	簡単なストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニングを通じて、筋力・骨格・自律神経のバランスを整えていきます。	

プールプログラム  
強度・難易度  
クラス解説

### 50mプールを利用される方へ

- ・表の  は、ウォーキング・スイム・サウナの利用可能時間です。
- ・ウォーキング・スイム開放コースは、別紙参照してください。
- ・スクール休みや祝日は、コース変更があります。
- ・50m開放時間やコースは、予告なしに変更になる場合があります。
- ・50mプールは、水深が最大1.45mあります。ウォーキングコース等にフロア台を入れて水深を浅くし対応しておりますが、フロア台がずれる場合があります。その点をご理解いただき、ご利用ください。

スイム系レッスン	
ビギナーズスイム	泳ぐ為の基礎を学ぶクラスです。顔の付け方、呼吸法、浮く為の正しい姿勢を練習し、徐々に泳ぎを習得していきます。これから水泳を始めたい方、泳ぎに自信のない方におススメ。
かんたんスイム	毎月1週目はクロール・2週目背泳ぎ・3週目平泳ぎ・4週目バタフライを行います。これから泳ぎを覚えたい方中心の内容です。※5週目はワンポイントアドバイスになります。
フィンジョイ	フィンをはいてイルカのように泳いでみましょう。キックがなかなか進まない方など誰でもスイスイ!と気持ち良く泳げるでしょう。
エンジョイスイム	基本的な泳ぎ方を皆さんと一緒に楽しく行うプログラムです。25Mずつ泳ぎますのであまり泳ぎに自信のない方でも大丈夫です。(30分)※400~500M目安
マスターズスイム	マスターズ大会に向けて、メニューを提供をしていきます。大会に出ない方も体力向上を目指し挑戦してみませんか。大会前に飛び込み練習あり! ※600~800M目安
ワンポイントスイム	毎月1週目はクロール・2週目は背泳ぎ・3週目は平泳ぎ・4週目はバタフライを行います。皆さんの泳ぎのワンポイントアドバイスを行います。より泳ぎを楽しみましょう。*5週目はひみつ♡
<b>〈アクアランご利用について〉</b> ウォーキングコースでご利用いただけます。アクアランを履いたままの泳ぎはご遠慮ください。	
<b>プール有料レッスン</b>	
プレミアムスイム	初心者から4泳法習得までの内容で、定員1~3名まで要望にあわせた個別指導を提供します。※2階フロント受付 1時間2,620円(2名レッスン3,680円、3名レッスン4,710円)
成人スイム(グループレッスン)	泳力に合わせた指導を行っていきます。会員の方、一般の方も参加が可能です。火・木曜日に開催しています。※2階フロント受付 指定回数コース 月会費7,040円(税込)~

# 2023年度 50mスクールプールエリア(サウナ含む) 12月～開放予定カレンダー

日曜日の開放は、クラブ・スクール・カルチャー会員様は、無料でご利用できます！

※ご利用の際は、1Fフロント受付時に会員証の提示をお願い致します。(休会者は有料)

**ベビー・中高スイムレッスン内体験随時募集中！※詳細はスタッフまで！**

◇クラブ会員様用◇

<b>黒</b>	… 平日	10:00～15:30	20:00～21:30	◇サウナ	10:00～15:30	20:00～21:00
<b>青</b>	… 土曜日	11:30～14:30	17:30～19:30	◇サウナ	11:30～14:30	17:30～19:00
<b>赤</b>	… 日曜日	13:00～17:00	◇サウナ	13:00～17:00		
<b>赤</b>	… 祝日	10:00～15:30	◇サウナ	10:00～15:30		
<b>白</b>	… スクール休み 告知をご確認ください。					
<b>青</b>	… 特別時間での開放(短期・特別練習により開放時間が変更になる期間) 時間帯の詳細はスタッフにお問い合わせください。					
<b>黒</b>	… 開放お休み(休館日・メンテナンス・修理・特別練習等により開放ができません)					

◆スクール・カルチャー会員様及び一般用◆

<b>赤</b>	… 日曜開放日	13:00～17:00	◇サウナ	13:00～17:00
----------	---------	-------------	------	-------------

※営業時間を変更及びお休みする場合がございますので、予め、ご了承下さい。

2023年4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2023年5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2023年6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2023年7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2023年8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2023年9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2023年10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2023年11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2023年12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2024年1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2024年2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

2024年3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※運営上、上記の予定が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

# 50mプール コース配置表

2023年12月1日～

開放時間やコースは、予告なしに変更になる場合があります。

平日 月～金		10:00～15:30	
		50mプール・スチームサウナ利用可能です	
5	10	15	20
1	スイムレックスンコース		ウォーキングコース
2	スイムコース		
3	スイムコース		
4	スイムコース		
5	スイムレックスンコース		
6			
7			

←25m入口→

平日 月～金		15:30～20:00	
		50mプール・スチームサウナ利用できません	

平日 月～金		20:00～20:30	
		50mプール・スチームサウナ利用可能です	
5	10	15	20
1	スイムコース		ウォーキングコース
2	スイムコース		
3			
4			
5			
6			
7			

←25m入口→

平日 月～金		20:30～21:30	
		50mプール・スチームサウナ(21:00まで)利用可能です	
5	10	15	20
1	スイムコース		ウォーキングコース
2	スイムコース		
3	スイムコース		
4	スイムコース		
5	スイムロングコース		
6			
7			

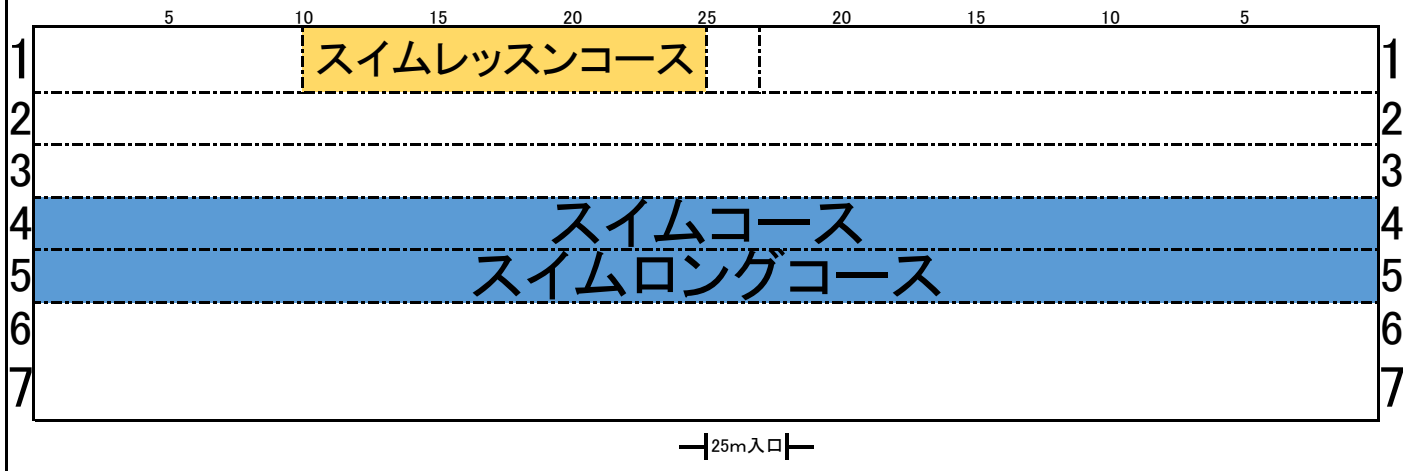
←25m入口→



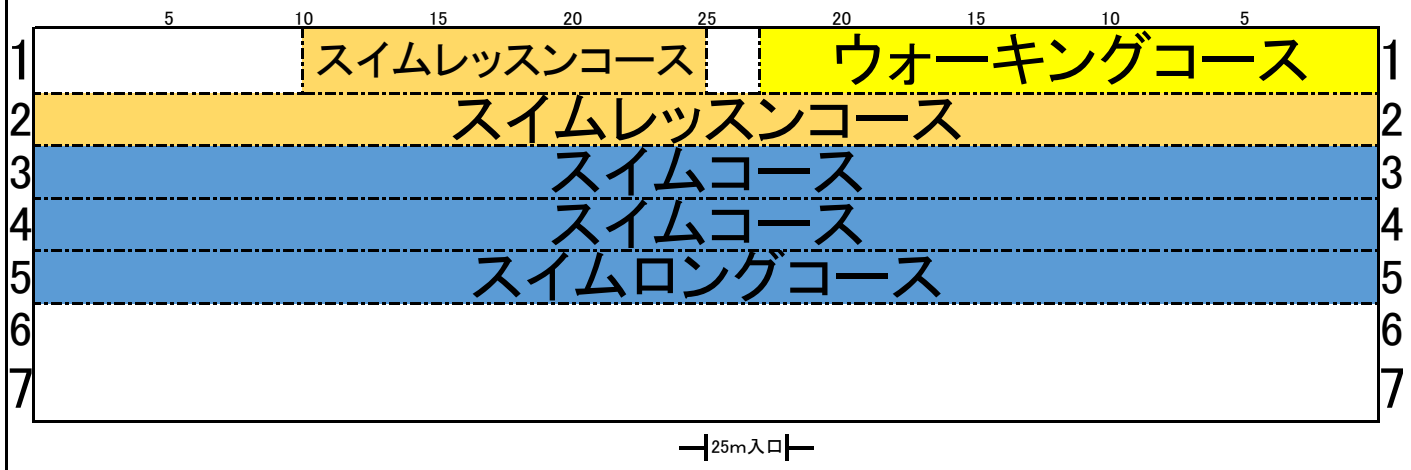
50mプール コース配置表  
 開放時間やコースは、予告なしに変更になる場合があります。 2023年12月1日～

土曜日	10:00～11:30 50mプール・スチームサウナ利用できません
-----	--------------------------------------

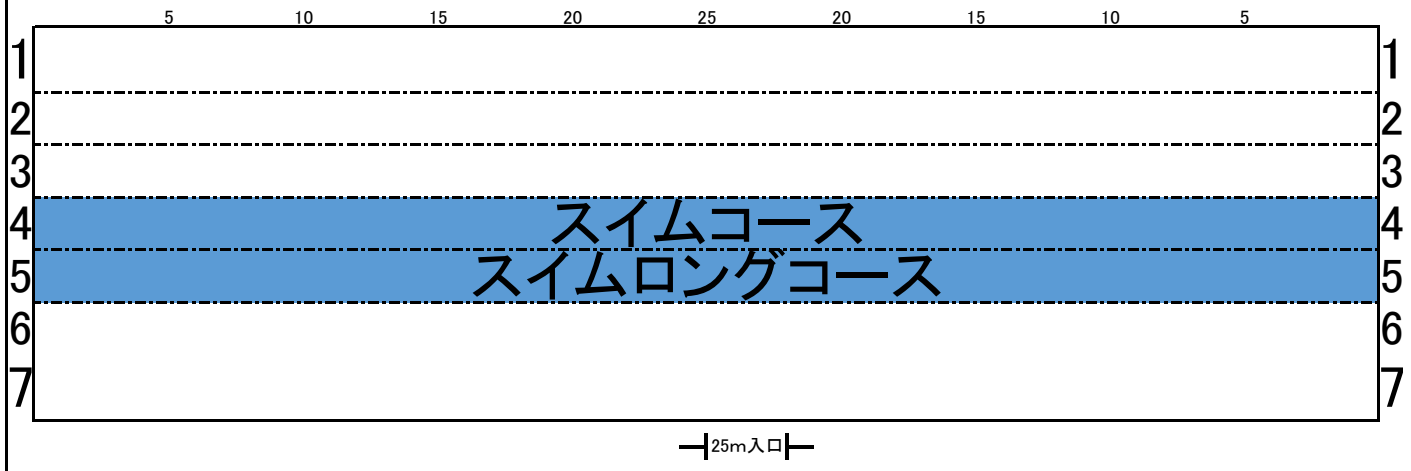
土曜日	11:30～12:30 50mプール・スチームサウナ利用可能です
-----	-------------------------------------



土曜日	12:30～13:30 50mプール・スチームサウナ利用可能です
-----	-------------------------------------

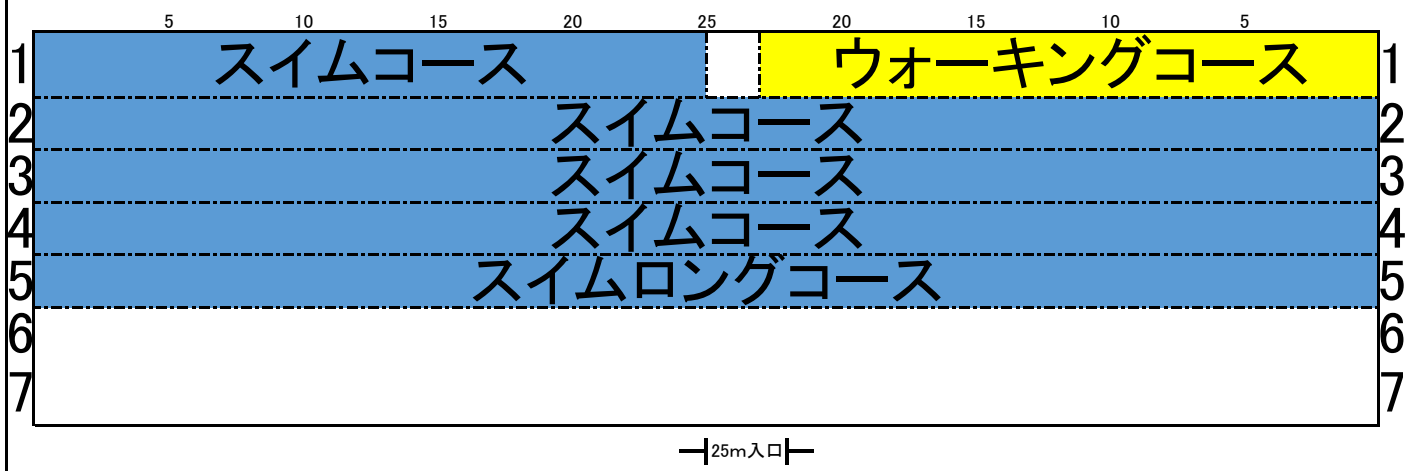


土曜日	13:30～14:30 50mプール・スチームサウナ利用可能です
-----	-------------------------------------



土曜日	14:30～17:30 50mプール・スチームサウナ利用できません
-----	--------------------------------------

土曜日	17:30～19:30 50mプール・スチームサウナ(19:00まで)利用可能です
-----	--



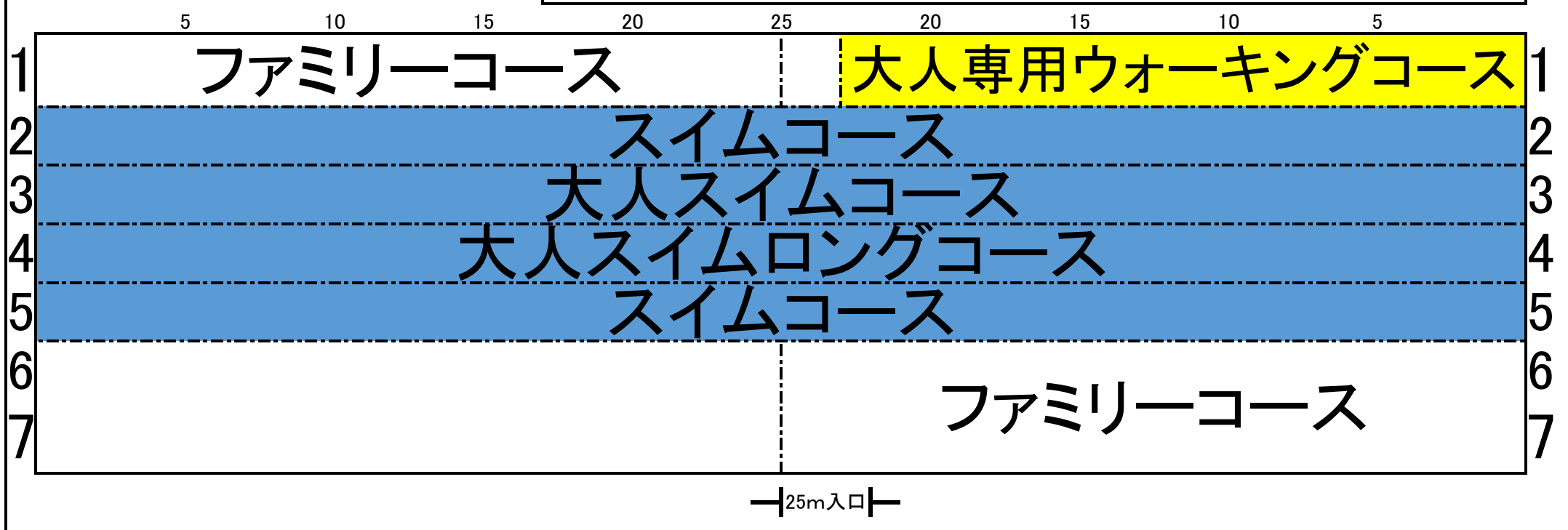
# 50mプール コース配置表

2023年12月1日～

開放時間やコースは、予告なしに変更になる場合があります。

日曜日	<b>10:00～13:00</b> 50mプール・スチームサウナ利用できません
-----	---

日曜日	<b>13:00～17:00</b> 50mプール・スチームサウナ利用可能です ※一般の方々も使用します
-----	--



日曜日	<b>17:00～19:30</b> 50mプール・スチームサウナ利用できません
-----	---

# 50mプール コース配置表

2023年12月1日～

開放時間やコースは、予告なしに変更になる場合があります。

祝日 月～金

10:00～15:30

50mプール・スチームサウナ利用可能です

5 10 15 20 25 20 15 10 5

1 スイムレックスンコース

1 ウォーキングコース

2 スイムコース

3 スイムコース

4 スイムコース

5 スイムレックスンコース

←25m入口→

祝日 月～金

15:30～19:30

50mプール・スチームサウナ利用できません

# 50mプール コース配置表

2023年12月1日～

開放時間やコースは、予告なしに変更になる場合があります。

## スクールお休み

月 日 ( )	<b>告知をご確認ください。</b> 50mプール・スチームサウナ(上記の時間)利用可能です
---------	---

	5	10	15	20	25	20	15	10	5			
1	スイムレッスンコースorスイムコース						ウォーキングコース					1
2	スイムコース										2	
3	スイムコース										3	
4	スイムコース										4	
5	スイムレッスンコースorスイムロングコース										5	
6											6	
7											7	

—25m入口—