

	月	火	水	木	金	土	日
11:00	水中ストレッチ (原)	水中ウォーキング (植田)	水中ストレッチ (植木)	水中ストレッチ (北山)	水中ウォーキング (中野)	水中ウォーキング (市平)	水中ウォーキング (市平)
11:30	水中ウォーキング (原)	ダンベル体操 (植田)	水中ウォーキング (植木)	ダンベル体操 (北山)	リズミックアクア (中野)	ダンベル体操 (市平)	水中ストレッチ (市平)
12:00		リズミックアクア (中野)	はじめてプール (市平) 12:00~12:45	○ ゆったり体操 (原)	はじめて 加圧&背泳ぎ (市平)	はじめて 加圧&背泳ぎ (市平)	リクエストスイム (市平)
12:30	アクアピクス (みゆき) 12:15~13:00	レクレーション (中野)		レクレーション (○原)	リクエストスイム (市平)	リクエストスイム (市平)	
13:00		リクエストスイム (中野) 13:00~13:45					
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
19:00	ゆったり体操 (みゆき) 19:00~19:45	ダンベル体操 (○植田)	アクアピクス (みゆき)	アクアズンバ (ERIKO) 19:00~19:50	水中ウォーキング (北山or植木or原)		
19:30		リクエストスイム (植田)		リクエストスイム (北山or植木or原)			
20:00	レクレーション	レクレーション		レクレーション			
20:30							
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。

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。
- 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。
- ウキボーダー体操
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。

初めて泳ぐ方のメニュー

- はじめてプール
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。
- リズミックアクア
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。
- アクアズンバ
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。

少し泳げる方のメニュー

- リクエストスイム
泳ぎ方のレッスンを行います。

い い 無 料 レ ッ ス ン フ 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	ペリーダンス エクササイズ (KANAKO) 11:00~12:00	スローエアロピック (堀) 11:00~11:50	スローエアロピック (堀) 11:00~11:50	ピラティス (本川) 11:10~12:00	ギムニック ボール (秋吉) 11:00~12:00	ピニヤサ・ヨガ (秋吉) 11:00~12:00	
12:00							
12:30	ベースック・ エアロ (谷) 12:10~13:00	エアロ (井上) 12:15~13:15	ZUMBA (SACHIKO) 12:00~13:00	ヨガ (本川) 12:05~12:50	ベースックダンス ムーブメント (KIMIKO) 12:00~12:45	初級 エアロ (みゆき) 12:00~13:00	
13:00							
13:30	ピラティス (本川) 13:05~13:50	ピニヤサ・ヨガ (秋吉) 13:00~13:40	かんたんステップ (みゆき) 13:00~13:45	ZUMBA (KIMIKO) 12:55~13:55	ZUMBA (ERIKO) 13:00~14:00		
14:00							
14:30	エアロ・ステップ (みゆき) 14:00~15:00 ※第1週目は、 チャレンジステップ	ダンスレッスン エクササイズ (YUMA) 14:00~15:00	骨盤ストレッチ (みゆき) 14:00~15:00	ストレッチーズ・ ヨガ (KIMIKO) 14:10~15:10	身体ほぐし (中原) 14:10~15:00		
15:00							
15:30							
16:00							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	骨盤ストレッチ (みゆき) 20:00~21:00	ピニヤサ・ヨガ (秋吉) 20:00~21:00	ステップ& トレーニング (谷) 20:00~21:00 1・3週:筋トレ 2・4週:ステップ	サーキット シェイプ (植田) 20:00~20:50	ベースック・ エアロ (谷) 20:00~21:00	ゴルフ (2F) (西元) 毎週 月・木曜日 19:30~20:30	
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

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。
- ベースック・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
少し慣れた方向けのエアロです。
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。)
- 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。
- 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。
- ペ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。
- ステップ &トレーニング
ステップ台を使って有酸素運動と
インナー体幹を使う筋トレです。
- ベースックダンスマーブメント
ダンスに必要な基本のストレッチ、アイ
ソレーションなどのムーブメントを音楽
に合わせながら練習していきます。
リズムの特徴や動き方を知る事でより
楽しく効果的なエクササイズにも繋が
ります。
- オリジナルレッスン
エアロ・ストレッチ・筋トレなど融合
して行う。
- ヒップホップ 中高年クラス
中高年を対象に音楽に合わせて
楽しく踊ります。
- ギムニックボール
ボールを使ってストレッチを行って
いきます。
- 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。
- ピニヤサ・ヨガ
呼吸とポーズを連動させ大幹を鍛えます。
- ピラティス
呼吸に合わせ、体幹を意識したエクサ
サイズです。
- ストレッチーズ・ヨガ
ストレッチーズという布を使ってレッスンを
行います。伸縮性のある布によって全身
を無理なくストレッチしていく事が出来ます。
布マットが必要な方は予約が必要です。
- 身体ほぐし
簡単なセルフケアや動き作りで身体の硬
さをほぐし、バランスを整えます。

マリアスポーツクラブ(2026年 1月)