

☆スタジオスケジュール☆

時間	月	火	水	木	金	土
7:30						入館 7:15~ 7:30
8:00						GROUP CENTERGY 8:15 mori
9:00						9:00 ムーブメント トレーニング for マスターズ shibuya
	*♥印のレッスンは、お子様との入室・参加可のクラスです					
10:00	入館 9:45~ 10:00 太極拳 sawaya	入館 9:45~ 10:00 ♥ GROUP CENTERGY miyazaki	入館 9:45~ 10:00 骨盤ヨガ kinebuti	入館 9:45~ 10:00 ♥ ベーシック ヨガ maeda	入館 9:45~ 10:00 カラダ アライメント 背すじピン! shibuya	9:50 10:00 ビギナー morita
11:00	10:55 11:15 らくらく体操 okubo	11:00 アロマ ヨガ ando	11:00 11:00 NEW GROUP fight fujino	11:00 11:15 らくらく体操 maeda	10:50 11:00 ヨガ ando	10:50 11:00 ミドル morita
12:00		12:00	12:00		12:00	12:00
	退館13:30	退館13:30	退館13:30	退館13:30	退館13:30	退館13:30
	入館 14:30~	入館 14:30~	入館 14:30~	入館 14:30~	入館 14:30~	入館 14:30~
		15:30 5・6・7月限定 ストレッチ& やさしいピラ ティス		15:30 5・6・7月限定 ストレッチ& やさしいピラ ティス		
		16:15		16:15		
20:00	20:00 GROUP CENTERGY sibuya			20:00 NEW GROUP fight fujino		19:30 VIPR 20:00 mori
21:00			退館21:00	21:00		退館21:00
22:00	退館22:00	退館22:00		退館22:00	退館22:00	

☆ファンエリアスケジュール☆

時間	月	火	水	木	金	土
10:00	入館 9:45~ 10:00 トランポリン 30 10:30	アリーナ 休館日	入館 9:45~ 10:00 エアーマット 30 10:30		入館 9:45~ 10:00 エアーマット 30 10:30	
11:00			11:30 エアーマット 30 12:00		11:30 トランポリン 30 12:00	
12:00			退館13:30		退館13:30	退館13:30
19:00	入館 14:30~		入館 14:30~	入館 14:30~	入館 14:30~	入館 14:30~
20:00				19:30 バク転& バク宙教室 20:30		
21:00						退館21:00
22:00	退館22:00			退館22:00	退館22:00	

☆コンディショニングスケジュール☆

時間	月	火	水	木	金	土
10:00	入館 9:45~ 10:00 姿勢& 動作測定会	アリーナ 休館日	入館 9:45~ 10:00 コンディショ ニングスクール 11:00 11:00 コンディショ ニングスクール 12:00 12:50	入館 9:45~ 10:00 姿勢& 動作測定会 11:20 11:30 12:00 12:50	入館 9:45~ 10:00 10:00 姿勢& 動作測定会 11:20 11:30 12:00 12:50	入館 9:45~ 10:00 10:00 11:20 11:30 12:00 12:50
12:00			退館13:30	退館13:30	退館13:30	退館13:30
19:00	入館 14:30~		入館 14:30~	入館 14:30~	入館 14:30~	入館 14:30~
20:00						
21:00			退館21:00			退館21:00
22:00	退館22:00			退館22:00	退館22:00	

☆マシンジムエリアご利用時間☆

時間	月	火	水	木	金	土
7:30						
8:00						
9:00						
10:00	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~
11:00						
12:00						
	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30
	入館 14:30~	入館 14:30~	入館 14:30~	入館 14:30~	入館 14:30~	入館 14:30~
20:00						
21:00			退館 21:00			退館 21:00
22:00	退館 22:00	退館 22:00		退館 22:00	退館 22:00	

<スタジオ>			
		シューズなしOK	★★★★☆
らくらく体操	・血液の循環を良くし、腰痛・肩凝りの予防をします。		
		シューズなしOK	★★★★☆
背すじピン	・同名のストレッチマットを使った身体の歪みを改善するクラスです。姿勢がキレイになるのを実感できます。		
		シューズなしOK	★★★★☆
太極拳	・緩やかな動作が集中力アップなどの効果を生み出します。		
		シューズなしOK	★★★★☆
ヨガ	・ゆったりと気持ちのいい動きを取り入れたヨガです。初心者の方にもおすすめです。		
		シューズなしOK	★★★★☆
アロマヨガ	・アロマの香りでリラクゼーションしながらのヨガをお楽しみください。		
		シューズなしOK	★★★★☆
ベーシックヨガ	・まずは呼吸を整え、身体の歪みを修正し、心身のバランスを保つようにしていきます。		
		シューズなしOK	★★★★☆
骨盤ヨガ	・骨盤調整の動きを多く取り入れたヨガクラスです。身体が硬くても気軽に参加できます。		
		シューズなしOK	★★★★☆
ストレッチ & やさしいピラティ			
グループ センタジー		シューズなしOK	★★★★☆
(GROUP CENTERGY)	・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた軽快な音楽に合わせて行うプログラムです。Let's Move!		
		室内シューズ要	★★★★☆
エアロビクス ビギナー	・エアロビクスのクラスです。初心者の方なら<ビギナー>、慣れた方は<ミドル>がおすすめです。		
		室内シューズ要	★★★★☆
エアロビクス ミドル	・エアロビクスに少し慣れた方のクラスです。		
グループ ファイト		室内シューズ要	★★★★☆
(GROUP FIGHT)	・格闘技の動きを取り入れた音楽に合わせて行う有酸素系プログラムです。Let's Move!		
		シューズなしOK	★★★★☆
ムーブメント トレーニング			
for マスターズ	・マスターズスイマー向けの”動き=泳ぎ”を良くするプログラムです。体幹の安定を中心に行います。		
バイパーワークアウト		室内シューズ要	★★★★☆
(ViPR WORKOUT)	・ViPRを用い、ダイナミックな音楽に合わせながらのトレーニング。様々な動作パターンの基礎作りを行います。		
<ファンエリア>			
		シューズなしOK	★★★★☆
体幹 トランポリン	・トランポリンを使って、体幹を鍛える運動初心者でもできる優しいプログラムです。		
		シューズなしOK	★★★★☆
バランス エアマット	・不安定なエアーマットの上で、運動することでバランス力を向上させるプログラムです。		
		シューズなしOK	★★★★☆
バク転 & バク宙	・バク転、バク宙などアクロバットな動きをマスターするためのクラスです。		

☆スイミングスケジュール☆

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30	入館 9:45~ 入水 9:55~	入館 9:45~ 入水 9:55~	入館 9:45~ 入水 9:55~	入館 9:45~ 入水 9:55~	入館 9:45~ 入水 9:55~	入館 8:45~ 入水 8:55~	入館 8:45~ 入水 8:55~
10:00	10:00~10:45 アップ サークット 滝口	10:00~11:00 上級 マスターズ 富岡	10:15~11:00 水中ウォーキング 竹村	10:00~11:00 初級 クロール 背泳ぎ 川口	10:00~11:00 初級 クロール 背泳ぎ 川口	10:00~11:00 上級 マスターズ 渋谷	9:00~10:00 初級 クロール 背泳ぎ 栗野 9:00~10:00 中級 平泳ぎ バタフライ 山口 9:00~10:00 上級 マスターズ 内山
10:30		ベビー スイミング		ベビー スイミング			フリー スイム 10:30
11:00	11:00~12:00 初級 クロール 背泳ぎ 滝口	11:00~12:00 初級 クロール 背泳ぎ 富岡	11:00~12:00 中級 平泳ぎ バタフライ 床波	11:00~12:00 中級 平泳ぎ バタフライ 川口	11:00~12:00 中級 平泳ぎ バタフライ 竹村	11:00~12:00 初級 クロール 背泳ぎ 鎌田	フリー スイム
12:00	12:15~13:00 上級 マスターズ 富岡	12:15~13:00 水中ウォーキング 竹村	12:15~13:00 水中ウォーキング 川口 床波	12:15~13:00 水中ウォーキング 川口 床波	12:15~13:00 水中ウォーキング 神尾	11:00~12:00 初級 クロール 背泳ぎ 鎌田 13:00~12:00 中級 平泳ぎ バタフライ 鎌田	フリー スイム 13:00
13:00	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	13:30 フリースイム
14:00							13:30 フリースイム
19:20	入館 19:20~	入館 19:20~	入館 19:20~	入館 19:20~	入館 19:20~	入館 19:20~	15:30 退館 17:00
19:30	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース 19:30~20:00 水中ウォーキング 山田	19:30	フリー スイム
20:00		20:00~20:30 初級 クロール/背泳ぎ 山田			20:00~20:30 初級 クロール/背泳ぎ 山田	ファミリー スイム 20:30	フリー スイム 20:30
20:30	20:00~21:30 上級 マスターズ 富岡	20:30~21:00 中級 平泳ぎ/バタフライ 山田		20:00~21:30 上級 マスターズ 松山	20:30~21:00 中級 平泳ぎ/バタフライ 山田		フリー スイム 20:30
21:00			退館 21:00				退館 21:00
21:30							
22:00	退館 22:00	退館 22:00		退館 22:00	退館 22:00		

<レッスン内容のご案内>

レッスン名	レッスン内容
初級 クロール/背泳ぎ	簡単に泳げるようにレッスン致します！コツがつかめるようあせらずに楽しくレッスンを進めていきます。
中級 平泳ぎ/バタフライ	平泳ぎ・バタフライを挑戦してみたい方のコースです。クロール・背泳ぎが泳げない、自信がない方でも大丈夫！チャレンジしてみましょう！！
上級 テクニック	月に決めた種目を中心にレッスンしていきます。泳法ではなく、「フォーム」に着目し、綺麗なフォーム・難しいテクニックを習得することが目標です。
上級 マスターズ	マスターズの大会に出場する方や、より高みを目指したい方のコースです。練習は厳しいですが満足感や成長を実感できます。
らくらくスイム	「楽しい水泳」をテーマにクロール・背泳ぎのレッスンを進めていきます。高齢者の方におすすめのクラスです。
水中ウォーキング	名前の通り、水中で歩くコースです。歩くだけでなく、いろいろなアイテムを使いながら効率よくウォーキングを致します。泳がないので顔は水に濡れません。楽しくお話をしながら出来るコースです。
アクアサーキット	ウォーキング・アクアビクス・筋力トレーニングをミックスしたコースです。有酸素運動を目的とした内容で、運動後の爽快感は格別です！楽しく全身運動が行えます。