

※休館日の変更があります。

※2024年10月よりスタジオプログラムの変更があります。

下までスクロールしてご確認下さい。（4ページ）

フィットネスクラブ会員各位

2024/9/25

お風呂場工事(女子)に伴う **休館日変更**のご案内

月	火	水	木	金	土	日
10月28日	10月29日 休館日	10月30日 休館日	10月31日 休館日	11月1日 休館日 11/29の休館日 を移動	11月2日 休館日 11/30の休館日 を移動	11月3日
4	5	6	7	8	9	10
フィットネスの女子風呂の工事が5日間を要するため フィットネスクラブのみ 11/1（金）2（土）の通常営業日を 休館日 に変更し 11 10/29（火）～11/2（土）の5日間 を休館し工事日程と致します。						
もともと休館日であった 11/29（金）11/30（土） は 振替営業 とします。 18 ただし全館休館中での営業なので営業時間と施設は制限付きのご利用となること が予想されますのでご了承ください。 振替営業日の詳細は、後日ご連絡致します。						
11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日 この日は 休館日でしたが 営業日とします。 (振替日 11/1金)	11月30日 この日は 休館日でしたが 営業日とします。 (振替日 11/2土)	12月1日

以下 変更の詳細をご確認ください。



フィットネスクラブ会員各位

お風呂場工事(女子)に伴う **変更事項**のご案内

2024/10/17

11/29（金）30（土）は フィットネスクラブのみ営業いたします。

◆両日ともジム、スタジオ、リラクゼーションプールは **【時短営業】**

とし、**10時～17時半まで施設を利用可能**といたします。

◆**チェックインは10時～17時まで、退館は18時**です。

・**11/29（金）はメインプールがご利用できません。**監視が十分につけられず安全確保できないので、**2つのアクアプログラムは実施出来ません。**この分はスタジオに切り替えて実施いたしますので以下をご確認ください。

■午前の部

10:30～11:30 <田生IR> かんたんエアロ60

11:45～12:45 <高岩IR> 健康体操&ストレッチ60

■午後の部

14:15～15:15 <高岩IR> ダンベル体操60

15:30～16:30 <高岩IR> 健康整体体操60

11/30（土）のみメインプールをコース指定で利用可能です。

この日はメインプールの監視をつけますので（担当者の昼休み12:00～13:00を除き）

コース指定で**10時～12時、13時～17時半までご利用可能**と致します。ぜひご利用ください。

11/1（金）2（土）はフィットネスクラブは営業いたしません。お間違えの無いようお願い致します。

スタジオプログラム と スイミングプログラム (2024年10月～変更あり)

赤字、赤枠ご確認ください

日	月	火	水	木	金	土
10:00	フィットネス10:00時より営業 ※日曜の「水中アクアビクス60」の参加者は 9:30 から更衣室を利用できます。					
10:00~11:00	水中アクアビクス60 米田	ズンバ60 10:30~11:30 武岡★★(シューズ)	ローインパクト60 10:30~11:30 田生★★(シューズ)	かんたんエアロ60 10:30~11:30 田生★★(シューズ)	かんたんステップ60 10:30~11:30 高岩★★(シューズ)	健康体操&ストレッチ60 10:30~11:30 高岩★(シューズ)
11:00						カボエイラ60 10:30~11:30 南城★★
12:00			水中ミッドウォーク40 11:50~12:30 田生	ピラティス60 NEW 11:45~12:45 武岡★	ヨガ60 12:00~13:00 丸山★	ヨガ60 12:00~13:00 丸山★
13:00						
14:00	エアロ+筋コンディショニング 60 13:45~14:45 佳代★★(シューズ)		リカベーションストレッチ60 13:30~14:30 坪井★	自彊術60 13:30~14:30 松本★		
15:00						
15:00	骨盤エクササイズ60 15:00~16:00 佳代★		アロハフラ60 14:45~15:45 坪井★		ストレッチ50 15:00~15:50 坪井★	
16:00						
16:00					ボクササイズ50 16:00~16:50 坪井★★(シューズ)	
18:00	日曜 18時 退館					
19:00						
19:00						
19:00						
20:00						
20:00						
21:00						
22:00						

●プログラムの変更、臨時休館等はHPや館内掲示で随時お知らせします。

●ジムでマシントレーニングをする方は室内シューズ着用の上ご利用ください。

●(シューズ)の表示は室内履きが必要です。

●各プログラムは開始から10分を越えたとご入場できません。

実線はスタジオでのプログラムです。 破線はプールでのプログラムです。

弱	★	中	★★
中弱	★★	強	★★★

メインプールご利用時間 と スイミングプログラム (2024年10月～変更なし)

日	月	火	水	木	金	土
10:00	指定	指定	指定	指定	指定	指定
11:00	指定	指定	指定	指定	指定	指定
12:00	指定	指定	指定	指定	指定	指定
13:00	指定	指定	指定	指定	指定	指定
14:00	指定	指定	指定	指定	指定	指定
15:00	指定	指定	指定	指定	指定	指定
16:00	指定	指定	指定	指定	指定	指定
18:00	日曜 18時 退館					
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						

●『網掛け』の時間帯はメインプールのご利用ができます。

●『指定』はコース指定となっております。譲り合ってください。

●各プログラム(水中アクアビクス・水中ウォーキング・水中ミッドウォーク・マスターインターバル)への参加は【無料】です。

●大人のスイミングスクール(婦人・成人クラス)への参加は【スイミングチケットを購入】して下さい。

※プールをご利用の際は、事前にシャワーを浴び、必ず帽子を着用してください。

ご利用終了時間は退館時間の30分前までになります。

月～金曜 21:30 土曜 21:00 日曜 17:30まで

(退館時間 月～金曜: 22時、土曜: 21時30分、日曜: 18時)

スタジオプログラム内容

(★の数が多いほど運動強度が高くなります)

クラス	強度	履物	内 容
ストレッチ50	★		トレーニングの効果を高めるためにもストレッチは欠かせません。また、全身疲労筋肉痛の解消にもなります。
リフレッシュ ポディーメイク60	★		ストレッチ、バランス、筋力トレーニングでリフレッシュ！ 健康的な体作りをしましょう。
リラクゼーション ストレッチ60	★		コリをほぐして、心身のリフレッシュ。アクティブストレッチで全身を温めた後、 マットを使ってさらにじっくりとゆるめてのばしていく、調整系のクラスです。
健康体操& ストレッチ60	★		ダンベル・タオル・チューブなどいろいろな道具を使いながら ストレッチも入れて体力&健康UP！
アロハフラ60	★		ハワイアンゆったりとした踊りです。背すじを伸ばして膝を軽くまげて、 ステップをふむので全身運動になります。リラックスしてアロハの心を楽しみましょう。
ヨガ60	★		ゆったりとした動きと瞑想により、心も体もリラックス・リフレッシュされます。
自彊術60	★		あんま、マッサージの手法を取り入れ、特別な呼吸法により 血液の状態を良くし、自律神経の安定を促進させます。
健康整体体操60	★		青竹踏みで血流を良くしたり、チューブ、ダンベルで アンチエイジングを目指してトレーニングもします！！
骨盤エクササイズ60	★		骨盤を支えている骨盤底筋群と体幹をエクササイズするクラスです。
ピラティス60 NEW	★		胸式呼吸と共に流れるように丁寧に。背骨やインナーマッスルに注目しやさしいもの、 ちょっとだけ頑張るものも取り入れます。健康的でバランスの取れた体を目指します。
ダンベル体操60	★ ★		軽いウェイトとチューブを使って全身バランスよく動かしますので 体の引き締めや肩こり、腰痛防止に役立ちます。
かんたんエアロ60	★ ★		2ヵ月同じ曲、動きで1曲エアロビクスダンスを行います。 ダンス的な要素もあるので楽しく身体を動かせます。
かんたんステップ60	★ ★		ステップ台を使用します。台の昇り降りを中心に色々なステップの バリエーションを楽しみながら、脂肪燃焼、体力UPを目指しましょう！
カポエイラ60	★ ★		ブラジルの格闘舞踊「カポエイラ」のステップやキックなどを楽しみながら、 ストレス発散、脂肪燃焼、腹筋の引締めヒップアップ等の効果を感じることができます。 男性も女性も楽しめますので、みんなでカポエイラを楽しみましょう！
ボルドブラ45	★ ★		バレエやダンスのようにしなやかに動きながら、 全身の筋肉をバランスよく鍛えます。シンプルにゆっくり動きます。
エアロ+筋コンディ ショニング60	★ ★		エアロビクスと筋力トレーニング、ストレッチを行うクラスです。
ローインパクト60	★ ★		シンプルな動きで構成されたクラスです。
ボクササイズ50	★ ★		音楽に合わせてパンチを打つエクササイズです。身もココロもスッキリ！
ズンバ 45・60	★ ★		ラテン系の音楽に合わせて、簡単でシンプルな振り付けを楽しみ ストレス解消をしていきましょう。
ボディ コンディショニング60	★ ★ ★		50%脂肪燃焼、50%筋コンディショニングで、全身をくまなく動かします。

アロハフラが初めての方へ
衣装のバウスカートがない方は
インストラクターが
お貸しいたします！

スイミングプログラム内容

◎水中ウォーキング

バリエーション豊かな水中歩行や水中でのリラクゼーション等を行います。水に潜ることなく運動ができます。

◎マスターインターバル (定員 5名)

上級者向けのクラスでいろいろなバリエーションのインターバル練習を取り入れたレベルアップクラスです。

◎アクアビクス

水中でのエアロビクスです。体の負担が軽く体力と心肺機能の向上が無理なくできます。



10月からのスタジオプログラム運用変更について

平素よりA&A西東京スポーツセンターをご利用いただきありがとうございます。標記の件につきまして以下のように運用を変更いたします。ご理解ご協力のほどお願いいたします。

10月からは**休講が出た場合は代行を立てずそのまま休講**と致します。代わりに休講の数以上のプログラムを受講できるように、**新たにプログラムを2本増設**しました。

また、一部のプログラムの長さ、若干の時間帯の変更もありますので

10月からのスタジオプログラムスケジュールを良く確認の上ご参加いただくようお願い致します。

◆ 変更内容 ◆

◆武岡 IR 担当

水曜 <ピラティス 60> **朝 11:45~と 夜 18:30~** の **2本増設**

月曜 <リフレッシュホ・ティメイク 60><スンハ・ 45>の**開催時間を変更**

水曜 <ポルドブラ 60>⇒<ポルドブラ 45>に変更

水曜 <ピラティス 60><ポルドブラ 45>の**開催時間を変更**

◆丸山 IR 担当

木曜<ヨガ**75**> ⇒<ヨガ**60**> 12:00~13:00 **に変更**

◆坪井 IR 担当

火曜 <アロハフラ **75**>⇒<アロハフラ **60**> 14:45~15:45 **に変更**

火曜 <リラクセ・ションストレッチ 60><アロハフラ **60**> の**開催時間 を変更**

木曜 <ストレッチ 40>⇒<ストレッチ **50**>に変更

木曜 <ストレッチ **50**> と <ボクササイズ **50**>の**開催時間 を変更**

詳細はスタジオプログラムのスケジュールをご確認下さい。

※休講が出た場合の周知の方法は今まで通り 館内掲示、HP でお知らせいたします。

以 上