

2026年度スケジュール ※都合によりプログラム、担当者が変更になることがあります。

	月	火	水	木	金	土	日
10:00						10:40	
11:00						※月変わり 土屋	
12:00		11:45 ウォーキング & アクア 吉田			11:40 アクアダンス 土屋	11:25	
		12:30			12:10 12:15 アクアトレーニング 土屋	通称使用可	
13:30			13:30	13:30			13:30
14:00	アクア45 長瀬		アクア30 大久保	アクア45 大場			アクア45 中村
	14:15		14:00		12:35		
15:00				14:15			14:15
19:00			19:10 アクア30 鈴木				
20:00			19:40				

対象：三菱養和スポーツクラブ会員
18歳以上の方（高校生の除く）
※安全と運動効果を保つため
身長150cm以上の方を対象とさせていただきます。

【月替わりプログラム】

4/7/10/1月	ウォーキング & アクア
5/8/11/2月	アクアダンス
6/9/3月	アクアシェイプ

6月7日（日）
12月13日（日）は、
水泳大会開催の為、休講です。

プログラム紹介

ウォーキング&アクア

初心者おすすめ バランス感覚向上 体力UP

様々なウォーキングとアクアエクササイズの基本動作を行います。

アクア30・45

脂肪燃焼 体力UP

音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランスよく動かします。

アクアトレーニング

筋力UP 筋調整

水の抵抗や道具を使い、短時間で効率よく筋力トレーニングを行います。

アクアシェイプ

脂肪燃焼 筋力UP

音楽に合わせて、全身を動かす有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行います。

アクアダンス

脂肪燃焼 体力UP

数種類の基本動作を使い、振り付けを楽しみながらエクササイズを行います。

アクアプログラム参加にあたって

- アクアプログラムのご利用は、プールサイドに設置の出席簿にお名前をご記入のうえご参加ください。
その際、定員満員およびレッスン開始後10分以降は、体調不良の原因となりますので参加はできませんので、予めご了承ください。
- 運動前にはご自身の体調チェックとして血圧を必ず測定し、体調の悪い時には運動を控えましょう。
(ロッカールームで血圧を測定し、プリントされた「血圧測定用紙」を担当インストラクターにご提出ください。)
- データイム会員の方がご利用いただけるプログラムは、平日18:00までのプログラムとなります。
- ナイトタイム会員がご利用いただけるプログラムは、水曜19:10からのプログラムのみとなります。
- 体調がすぐれない場合や不安に思う事がありましたら、担当インストラクターにご相談ください。
- その他ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフまでお尋ねください。

※ご利用には「アクアメイト」への登録が必要です。(登録料1,150円/月)

三菱養和スポーツクラブ