

# スポーツクラブ隠岐 レッスンスケジュール 2024.5

急な都合によりレッスンが休講になった場合、健康王国で対応させていただく場合がございますので、ご了承ください。

| 月曜日   |   | 火   | 水曜日                         |                                | 木曜日                           |                          | 金曜日   |                                  | 土曜日  |                                 | 日曜日          |        |                   |
|---|---|-----|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------|---|----------------------------------|--|---------------------------------|--------------|--------|-------------------|
| スタジオ  | プ |     | スタジオ                        | プール                            | スタジオ                          | プール                      | スタジオ  | プール                              | スタジオ   | プール                             | スタジオ         | プール    |                   |
| 10:15~                                      |   | 休館日 | 10:15~                      |                                | 10:15~                        |                          | 10:15~                                      |                                  | 10:15~   |                                 | 10:00~       |        |                   |
| 毎週開催になりました！<br>ごろ寝でカンタン<br>ゆらぎ体操<br>60<br>森 |   |     | ごきげん<br>全身体操<br>45<br>田中    | ムーブ<br>アクア<br>30<br>三木・脇       | 健康王国<br>30                    | やさしい<br>水泳教室<br>45<br>三木 | ゴロ寝<br>体操<br>30<br>吉田                       | らくらく<br>水中歩行&<br>水中運動<br>30<br>脇 | リンパケア第1・3<br>ゆらぎ体操第2・4<br>(VTR)<br>60<br>田中井/森 | めざせ<br>スイマー<br>2024<br>45<br>吉田 |              | ジュニア   |                   |
|   |   |     |                             |                                |                               |                          |   |                                  |  |                                 |              |        | 11:00~            |
|   |   |     |                             |                                |                               |                          |   |                                  |  |                                 |              |        | ジュニア<br>(26級~6K級) |
| 14:00~                                      |   |     |                             | 14:00~                         | 14:00~                        |                          | 14:00~                                      | 14:00~                           | 14:00~   |                                 |              |        |                   |
| 健康王国/<br>ゆらぎ体操<br>30~60                     |   |     |                             | お楽しみ<br>ストレッチ<br>30<br>三木・脇    | 水中<br>ウォーキング<br>吉田<br>30      |                          | めざせ<br>スイマー<br>2024<br>45<br>吉田             | 全身<br>ストレッチ<br>30<br>脇           | エンジョイ<br>アクア<br>30<br>三木                       |                                 |              |        |                   |
|   |   |     |                             |                                | 14:40~                        |                          |   |                                  | 14:40~   |                                 |              |        |                   |
|   |   |     |                             |                                | おまかせ<br>水中運動<br>吉田<br>30      |                          |   |                                  | やさしい<br>水泳教室<br>45<br>脇                        |                                 |              | 15:00~ |                   |
|   |   |     |                             |                                |                               |                          |   |                                  |  |                                 |              | ジュニア   |                   |
|   |   |     |                             |                                | 17:00~                        |                          |   |                                  | 17:00~   |                                 |              | 16:00~ |                   |
|   |   |     |                             | ジュニア<br>都万バス                   |                               |                          |   | ジュニア<br>五箇バス                     |  |                                 | ジュニア<br>都万バス |        |                   |
| 19:00~                                      |   |     | 19:00~                      | 17:00~19:00                    | 19:00~                        | 17:00~19:00              | 19:00~                                      | 17:00~19:00                      | 19:00~   |                                 |              |        |                   |
| 健康王国/<br>ゆらぎ体操<br>30~60                     |   |     | リラックス<br>ヨガ<br>40<br>田中     | 選手育成                           | リンパケア<br>(オンライン)<br>60<br>田中井 | 選手育成                     | ビジター参加OK!<br>ハイテンポ<br>エアロ<br>40             | 選手育成                             | ジョイリズム<br>(健康王国)<br>30                         |                                 |              |        |                   |
|   |   |     | 19:50~                      | 19:45~                         |                               | 19:30~                   | 19:50~                                      | 19:40~                           | 19:40~   |                                 |              |        |                   |
|   |   |     | オリジナル<br>エクササイズ<br>30<br>田中 | めざせ<br>スイマー<br>2024<br>45<br>原 | HIIT 20<br>吉田                 | 全身ストレッチ<br>10<br>脇       | NEW<br>ジムトレーナーが<br>教える<br>筋トレ教室<br>40<br>鳥井 | 全身<br>水中運動<br>30<br>三木           | ビジター参加OK!<br>ハイテンポ<br>エアロ<br>40                |                                 |              |        |                   |
|   |   |     |                             |                                |                               | 19:45~                   |   |                                  |  |                                 |              |        |                   |
|   |   |     |                             |                                |                               | やさしい<br>水泳教室<br>45<br>脇  |   |                                  |  |                                 |              |        |                   |

**営業時間**

- ◆平日..10:00~21:00
- ◆日曜日.. 9:00~18:30
- ◆休館日..火曜日  
(最終チェックインは終了時間の  
60分前となります)

# プログラム内容

安全上レッスン開始後からの途中参加はご遠慮ください。体調の優れない時(寝不足・熱っぽい・身体がだるい)のレッスン参加は事故・怪我の原因になりますのでご注意ください。

| 施設                             | プログラム名                                      | 曜日                    | 開始時間   | 対象(レベル)<br>※ 初心者おすすめ                                     | 内容  |
|--------------------------------|---|-----------------------|--|--|---|
| スタジオ                           | ごきげん全身体操                                    | 水                     | 10:15 (45分)                                  | ★~★★   | 音楽に合わせて簡単なステップやバランス等の体操を行う教室です。   |
|                                | リラックス ヨガ                                    | 水                     | 19:00 (40分)                                  | 👉  | 呼吸を大切に、ヨガの心地よさを感じながらポーズを行います。   |
|                                | リンパ&ヒーリングケア<br>オンライン/VTR                    | 木<br>第1土<br>第3土       | 木19:00 (60分)<br>土10:15 (60分)                 | 👉  | ゆったりとした姿勢で、リンパの流れにそってなでるだけで様々な効果を感じましょう。  |
|                                | オリジナルエクササイズ                                 | 水                     | 19:50 (30分)                                  | ★~★★   | エアロビクス、ストレッチ、ヨガ、筋力トレーニングなど週替わりで内容がかわるお楽しみレッスンです！  |
|                                | ゴロ寝体操                                       | 金                     | 10:15 (30分)                                  | 👉  | 骨盤・お腹回りのストレッチ、腹筋などの筋力UP等、腰痛予防に大切な筋肉をストレッチ！  |
|                                | お楽しみストレッチ                                   | 水                     | 14:00 (30分)                                  | 👉  | 全身を心地よくストレッチします。週替わりで様々なストレッチ、体操をお楽しみいただけます。  |
|                                | 健康王国  | 月・木・金・土               | 前面タイムスケジュール<br>別紙参照                          | ★~★★★  | エアロビクス、ストレッチ、コンパクトなど豊富なプログラムを3D映像でお楽しみいただけます。内容は別紙スケジュールをご確認ください。                       |
|                                | ハイテンポエアロ                                    | 金・土                   | 金19:00(40分)<br>土19:40(40分)                   | ★~★★   | 動画を見ながらエアロビクス！リズムに乗ってみんなで楽しく汗をかきましょう♪<br>ビジター参加OK！！                                     |
|                                | ゆらぎ体操                                       | 月<br>第2土<br>第4土       | 前面タイムスケジュール<br>別紙参照                          | 👉  | 寝たまま骨盤をゆらゆら揺らすことにより力を入れることなく骨盤のゆがみを直し体の痛みや不調、ストレスを解消します。                                |
|                                | HITT(高強度インターバルトレーニング)                       | 木                     | 20:10 (20分)                                  | ★★★  | 全力で動く運動とゆるい運動を交互に繰り返す運動を行います。   |
| <b>NEW</b><br>ジムトレーナーが教える筋トレ教室 | 金   | 19:50(40分)            | ★  | 初心者、未経験者大歓迎！SC隠岐スペシャルジムトレーナーが理想の身体に近づけるための秘伝テクニックを伝授します！ |   |
| ジム                             | マシン説明                                       | 水~月                   | 随時受付   | 新規入会者  | 基本のマシントレーニングと有酸素運動を行う、エアロバイク・ランニングマシンの説明です。   |
| プール<br>スタジオ                    | パーソナルレッスン                                   | 月                     | 要予約  | 初心者~上級者  | インストラクター1名対 お客様1名でのマンツーマンレッスンです。スタジオ・各泳法・歩行・水中運動を目的としたレッスンを集中的に習得できます(1レッスン60分 2,000円)  |
| プール                            | 水中ウォーキング<br>おまかせ水中運動                        | 水                     | 14:00 (30分)<br>14:40 (30分)                   | 👉 ★~★★   | 足腰に不安のある方も安心！ウォーキング、水中運動二本立てレッスンでお楽しみいただけます。  |
|                                | ムーブアクア                                      | 水                     | 10:15 (30分)                                  | 👉 ★~★★   | 水中で楽しく身体を動かしてすっきり気分爽快！週替わりで様々な運動をお楽しみいただけます。  |
|                                | エンジョイアクア                                    | 金                     | 金14:00 (30分)                                 | 👉 ★~★★   | 音楽に乗りながらシンプルな動きに次々と強度やアレンジを加えて全身運動を行います。  |
|                                | 全身水中運動                                      | 金                     | 19:40 (30分)                                  | ★★   | 水の特性を利用した全身水中運動で脂肪燃焼&筋力アップ！   |
|                                | らくらく水中歩行&<br>かんたん水中運動                       | 金                     | 10:15 (30分)                                  | 👉  | 腰や膝への負担が少なく初心者でも安全にできるウォーキング&運動です！  |
|                                | 全身ストレッチ                                     | 木                     | 14:00 (30分)<br>19:30 (10分)                   | 👉  | ゆっくりゆったり気持ちよく身体をほぐします。水泳前の準備運動としても最適な教室。  |
|                                | めざせスイマー2024                                 | 水・木・土                 | 水19:45 (45分)<br>木14:00 (45分)<br>土10:15 (45分) | 25m完泳(クロール)  | 四泳法を主にさらなるスキルアップを目指します。   |
|                                | やさしい水泳教室<br>1コース クロール・背泳ぎ<br>2コース 平泳ぎ・バタフライ | 木・金                   | 木10:15 (45分)<br>木19:45 (45分)<br>金14:40 (45分) | 👉<br>25m完泳(クロール)~  | クロール・背泳ぎ25mの完泳を目指し基礎から練習します。初心者の方も安心です。<br>平泳ぎ・バタフライの基礎を学びます。クロール・背泳ぎ25m完泳された方から参加できます。 |
|                                | 幼・小・中学生コース                                  | 前面タイム<br>スケジュール<br>参照 |  | 3歳~小・中学生   | 泳法指導だけでなく、スポーツを通してのお友達づくりや協調性・チャレンジ精神を培います。   |
|                                | 選手育成コース                                     | 前面タイムスケジュール参照         |  | 3歳~小・中学生<br>コーチ推薦  | 毎回、楽しみながら練習を行い競泳に興味を持たせます。年間に数回の競技会への出場をめざし選手強化練習を行います。                                 |

# 令和6年5月 プランニングカレンダー

|    |    | 休講日<br>(レッスンお休み) |    |    | 休館日 |    |
|----|----|------------------|----|----|-----|----|
| 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  |    |

**☆GW特別企画☆スペシャルレッスンを行います!5/1  
(水)~4(土)2Fスタジオにて!**  
詳しくは館内掲示をご確認ください。たくさんのご参加お待ちしております(^^)  
※期間中、通常の成人プールレッスンは休講とさせていただきます。

**営業時間**  
月~土 10:00~21:00  
日 9:00~18:30  
(最終チェックインは閉館時間の60分前となります)  
休館日 火曜日

推薦・隠岐の島町教育委員会 (社) 日本スイミングクラブ協会加盟  
隠岐の島町屋内温水プール 隠岐郡隠岐の島町栄町 1428  
管理運営 (株)MIしまね (08512) 2-7117  
スポーツクラブ隠岐 FAX 2-7118