



# プログラムインフォメーション

プログラム内容の解説です。  
スケジュールと照らし合わせてご確認ください。

★アリーナプログラムスケジュールは別紙にてご確認ください。  
※会員の方も無料でご参加いただけます。権利外利用、営業時間外利用の場合、アリーナのみ利用、館内のご利用はできません。

〒569-1134 大阪府高槻市朝日町1-5 TEL:072-684-1817  
休館日…毎週水曜日(水曜日が祝日の場合は特別営業いたします) 夏期・年末年始(一定期間)



## プールプログラム

★水に顔をつけず運動を行うプログラムです。

プログラム名	時間(分)	内 容	定員	予約
アクアテック	20	アクアダンスの基本動作を習得する20分間のレッスンです。	無	無
アクアウォーク&ジョグ	30	水中ウォーキング・ジョギングを行います。	無	無
アクアピクス	30/45	様々な動きを楽しむアクアダンスのレッスンです。	無	無
アクアダンス	30	音楽と振付を楽しみながら、適度な運動ができるプログラムです。	無	無
AQUAjam	30	有酸素運動・筋力トレーニング・格闘技の動きなどを音楽に合わせて行います。	無	無
フロートシェイプ	30	フロート(浮き具)で浮いたり、沈めたり、楽しみながらシェイプアップ!	55	○
ハイドロトレーニング	30	ハイドロトーンを使用して、筋力・持久力アップを目的としたレッスンです。	21	○
ミットシェイプ	30	ミット(手袋)で水の抵抗を利用し、全身を引き締め、筋力アップをします。	55	○
プールde骨盤調整	20	骨盤を調整する動きを水中で無理なく行います、美しいボディラインを作りましょう。	55	○
リカバリー	30	肩こり・関節痛など痛みがある方でも安心して行えるシニア向けのレッスンです。	55	○
水士武気	30	水中で行う格闘技。シンプルでエネルギッシュな動きで、ストレス発散!!	無	無
アクアZUMBA®	30	水の中で行うダンスエクササイズです。	無	無
アクアサーキット	30	有酸素とトレーニングを組み合わせ効率良く全身を引き締めるトレーニングのレッスンです。	無	無
ウキ浮きリラックス	30	フロート(浮き具)を利用して、全身をリラックスさせながら運動を行います。	55	○

★泳ぎ込みにチャレンジするプログラムです。

はじめてスイトレ(はじめてスイムトレーニング)	20	25m泳げる方向け。初めて泳ぎこみクラスに挑戦する方向け。	20	○
スイムトレーニング(スイトレ) 入門	30	25m泳げる方向け。クロールを中心に400m前後の泳ぎ込みに挑戦。	無	無
スイムトレーニング(スイトレ) 初級	30	25m泳げる方向け。クロールを中心に600m前後の泳ぎ込みに挑戦。	無	無
スイムトレーニング(スイトレ) 中級	45	25m泳げる方向け。クロールを中心に1000m前後を目標に爽快感を楽しみます。	無	無
スイムトレーニング(スイトレ) 上級	45	50m泳げる方向け。泳ぎ込みで心肺機能向上と充実感を味わいましょう!	無	無
マスターズ	30/60	マスターズ大会出場に向けた泳法指導付きの練習会!!	無	無

※ご予約の必要なプログラムは開始30分前よりプールカウンター(プールサイド)にて整理券を配布いたします。

★泳法を習得するプログラムです。

プログラム名	時間(分)	内 容	定員	予約
息継ぎクロール	30	クロールの基礎ができれば、呼吸付クロールで25m完泳を目指します。	無	無
背泳ぎ	30	背面での浮き方から、基本的な背泳ぎまで行います。	無	無
平泳ぎ	30	初めて平泳ぎを泳ぐ方を対象にキック・手足のタイミングを練習します。	無	無
バタフライ	30	基本的なバタフライを、うねりの作り方から行います。	無	無
ワンポイント	30	週替わりで1つのテーマを練習します。内容は館内に掲示します。	無	無



## ジムプログラム

★初めての方から慣れた方まで、トレーニングをご案内します。

プログラム名	時間(分)	内 容	定員	予約
はじめてサポート	30	経験豊富なインストラクターがトレーニングの疑問にお答えします。	1	○
ジムスモ	15	気軽に参加できる少人数グループエクササイズです。詳しくはジムエリア掲示物をご参照ください。	無	無
みんなで体操	15	かんたんなストレッチを行い身体をほぐす、グループエクササイズです。	無	無



## スタジオプログラム

★活発的にカラダを動かして発汗、脂肪燃焼を促すプログラムです。

プログラム名	時間(分)	内 容	定員	予約
シンプルエアロ	40	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。	54/30	無
コンビネーションエアロ	40	エアロビクスの動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。	54/30	無
オリジナルエアロ	40	各インストラクターのオリジナリティを生かしたエアロビクスのレッスンです。	54/30	無
シンプルステップ	40	音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。足腰強化にも役立ちます。	54/30	無
コンビネーションステップ	40	動きの組み合わせを楽しみながら、ステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。	54/30	無
オリジナルステップ	40	各インストラクターのオリジナリティを生かしたステップエクササイズのレッスンです。	54/30	無
ファイトアタックBEAT	40	音楽に合わせて本格的な格闘技の動きを行う有酸素運動のレッスンです。	54/30	無
ファイトアタックPRO	40	音楽に合わせて本格的な格闘技の動きを行う有酸素運動のレッスンです。	54/30	無
ZUMBA®	40	ラテン系の音楽、ダンスが融合したエクササイズ。脂肪燃焼にも効果的です。	54/30	無
GROUP FIGHT	30	ボクシング・総合格闘技・ムエタイなどの動きを取り入れた、格闘技プログラムです！	54/30	無
GROUP GROOVE	30	洋楽のチャート上位のヒット曲や懐かしの曲の数々に合わせて踊ります！	54/30	無

※定員の表記はスタジオ1/スタジオ2です。予約が必要な時間がございますので、プログラムスケジュールをご確認ください。

★身体をほぐしたり、心を落ち着かせたり、リラクセスを主としたプログラムです。

プログラム名	時間(分)	内 容	定員	予約
ヨガ	40	調身(ポーズ)・調息(呼吸法)・調心(リラクゼーション)の三位一体で心身の調和を図ります。	54/30	無
ルーシーダットン	40	仙人が行っていたと言われる体操法です。優美なゆったりとした動きで身体のバランスを整えます。	54/30	無
ボディケアストレッチ	40	身体を適度に動かしながら緊張した筋肉をほぐし、体調を整えるレッスンです。	54/30	無
スムーズ&ヒーリング	30	ストレッチポールを使用し、コアの調整や筋膜をほぐすプログラムです。	54/30	無
かんたん体操	15	リズムに合わせて簡単な有酸素運動を行うプログラムです。	54/30	無
ウェーブストレッチ	30/40	ウェーブリングを使用して全身をほぐします。	54/30	無
健康体操教室30	30	様々な方法で適度にカラダを動かします。楽しく、無理なく運動習慣を身につけます。	54/30	無
リンパフロー	30	軽擦法と簡単なストレッチとトレーニングでリンパ系を刺激し、体調を整えるプログラムです。	54/30	無
肌ケア	30	簡単な有酸素運動とセルフマッサージで、美しい肌を維持・回復するプログラムです。	54/30	無
Laフットキュア	40	カラダの中からキレイをめざすセルフフットケアプログラムです。	54/30	無
ピラティス	40	独特の呼吸法を用いて行うエクササイズです。骨盤や脊柱を焦点とした動きで、動かしやすい体を目指します。	54/30	○
ピラティスプラス	40	独特の呼吸法を用いて行うエクササイズです。骨盤や脊柱を焦点とした動きで、動かしやすい体を目指します。	54/30	○

※定員の表記はスタジオ1/スタジオ2です。予約が必要な時間がございますので、プログラムスケジュールをご確認ください。

★目的の筋肉にアプローチをかけ、引き締め、機能改善を図るプログラムです。

プログラム名	時間(分)	内 容	定員	予約
骨盤調整	40	骨盤周りの筋肉をほぐし、ゆがみを調整します。	54/30	無
ボディメイクトレーニング	40	ボディラインにメリハリがでるようなトレーニングやスタイルアップを目指すトレーニングを紹介します。	54/30	無
スタイリッシュパンプ	30	バーベルを使用し音楽に合わせて楽しみながら全身の筋力トレーニングを行うレッスンです。	40/25	無
シェイパンプ	40	バーベルを使用し音楽に合わせて楽しみながら全身の筋力トレーニングを行うレッスンです。	40/25	無
パワーパンプ	40	バーベルを使用し音楽に合わせて筋力トレーニングを行うシェイパンプのステップアップクラスです。	40/25	無
X-FIT	30	バーベル&ボディウエイトエクササイズを組み合わせ、究極のボディデザインプログラム	40/20	無
GROUP CORE	30	自体重やウエイトプレート、タオル、ステップ台を使用し引き締めた腹筋を作りあげます。	40/20	無
パワーヨガ	40	アクティブにヨガを楽しみたい方にオススメです。心身の調整と共に筋力や筋持久力を高めます。	54/30	無
バレエエクササイズ	40	バレエで行うボディメイクトレーニング法を行います。姿勢を整えスタイルアップを目指します。	54/30	無
動きタイム	40	椅子を使用して様々なテーマに沿って運動を行うプログラムです。	20/20	○
セルフボディコンディショニング	40	背骨の歪みを整え、不調を改善するプログラムです。※スポーツタオルをお持ちください	54/30	○
リズムCAMP	30	リズムを感じながらシンプルな動きのコアトレーニングを連続して行うプログラムです。	54/30	無

※定員の表記はスタジオ1/スタジオ2です。予約が必要な時間がございますので、プログラムスケジュールをご確認ください。

★ダンスや太極拳、格闘技などの技術を習得するプログラムです。

プログラム名	時間(分)	内 容	定員	予約
ストリートダンス	40	ストリートダンスの振り付けを楽しむレッスンです。	54/30	無
ラテンダンス	40	ラテンダンスの振り付けを楽しむレッスンです。	54/30	無
ダンスファン	40	ダンスミュージックを楽しみながら、簡単なステップでからだを動かすクラスです。	54/30	無
だれでもHIPHOP	40	ヒップホップの動きを取り入れ、振り付けを楽しみながら脂肪燃焼できるプログラムです。	54/30	無
気功	40	生命の源である「気」を高めて内臓の働きや血行をよくします。	54/30	無
太極拳	40	優美でゆったりとした太極拳の動きで身体機能を向上させていきます。	54/30	無
フラエクササイズ	40	ジャックボール(目標球)とよばれる白いボールに、自分のボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。	54/30	無
ボクシングフィットネス	40	実際にサンドバックを叩き、ストレス発散、全身のシェイプアップ！！	54/30	無
ポッチャ	30	ジャックボール(目標球)とよばれる白いボールに、自分のボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。	54/30	無