

ジェイ・スクエア レッスン紹介

《スタジオプログラム》→2階スタジオ

クラス	時間	内 容
入門エアロ	40	初めての方、大歓迎！！エアロビクスの基本動作を、ゆっくりマスターしていく入門クラスです。
かんたんエアロ	40	基礎体力を身に付けたい方や、体力にあまり自信のない方を対象とした初心者～初級者クラス。基本的なエアロビクスの動作を習得しながら楽しみましょう。
らくらくエアロ	45	シンプルなエアロビクスのクラスです。楽しく身体を動かし、しっかり汗をかいていきましょう！
脂肪燃焼エアロ	50	シェイプアップに効果的な動きを取り入れ、しっかりと脂肪を燃やしていきます。
エンジョイエアロ	45	初級エアロビクスが出来るようになった方、回転を含む中級者からのクラスです。
初・中級エアロ	45	体力がついてきた方や基本動作に慣れてきた方を対象に、エアロビクスのフリを楽しむクラスです。
かんたんステップ	45	シンプルな動きで、ステップ動作の基本を身につけることを目的としたクラスです。
ダンベルステップ	45	ダンベルとステップを組み合わせたバワフルなエクササイズ。引き締まった体をつくり、減量にも効果的です！
ステップ	50	台への昇降運動に慣れてきた方、体力アップしたい方へのステップアップクラスです。
FUNステップ	50	ステップ台の昇降はヒップアップ効果が抜群です。コンビネーションを楽しみながら、強度難易度ともに満足のいくクラスです。
ボディコンバット	45	ボクシング、キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、太極拳など、あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたエアロビクトレーニングプログラムです。ダイナミックなアクションが交感神経を刺激して、ストレス解消にも最適です！
リトモス	60	様々なダンス(ヒップホップ・ラテン・ダンス・ジャズなど)の要素が入った、楽しくかつシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。
ZUMBA	45	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。脂肪燃焼を期待できます。
カーディオ筋トレ	45	機能改善体操で身体をあたため、衰えやすい下半身を中心に筋トレしていきます。
シェイプアップヨガ	45	体の引き締め効果と精神的安定効果で心も体も柔軟にして、新しい美しさを手に入れることができるクラスです。
アフタヌーンヨガ	60	自律神経のバランスを整え、自然治癒力を高めます。痩せたいけどしんどいのは嫌、もっと綺麗になりたい！そんな願いを叶えてくれます。ココロとカラダのリズムを整え、精神的な安定と強さを磨きましょう。
ウィークエンドヨガ	60	自律神経のバランスを整え、自然治癒力を高めます。痩せたいけどしんどいのは嫌、もっと綺麗になりたい！そんな願いを叶えてくれます。ココロとカラダのリズムを整え、精神的な安定と強さを磨きましょう。
ピラティス	45	ゆっくりとした動作と深い呼吸で、体を美しくボディメイキングしていくクラスです。
からだコンディショニング	45	簡単な動きで身体の調子を整えていきます。どなたでも取り組みやすい内容となっております。
コアコンディショニング	50	「背骨を安定させて姿勢を保ち、身体の軸をつくり動きのベースとなるコア！そのコアのゆがみやねじれを整えて、コアの筋肉をひきしめ安定させることで美しい姿勢と動きやすい身体をつくりましょう！」
Q-Ren (キューレン)	45	人生の質(Quality)を高めるために、心と頭と身体を様々なストレスから解放(Release)し、より心地よい(Neutral)な所へと導くプログラム、それがQ-Renです。誰にでもできるストレッチ、骨盤体操、腰痛膝痛予防と改善の為に必要な筋力、リラクゼーションの為の呼吸法を中心に展開します。どなたにでもご参加いただけます。

クラス	時間	内 容
UBOUND	30	ミートランポリンを使用するレッスンです。脂肪燃焼効果、足・腰・体幹部の強化に！
ボディメンテナンス	30	膝痛や腰痛などで悩みの方に、それらの予防と改善方法をお伝えするセルフボディメンテナンスのクラスです。
バレトン® ソールシンセシス	45	バレトンはバレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができます。関節に優しいローインパクトで、強度はいかようにもハードにできます。“シンプル”、“イージー”なプログラムです。バレエの経験は必要ありません。
バレトン® スタンディングフロー	45	筋トレしながらバランス力向上、ストレッチしながら筋持久力向上ができ、姿勢等が見込めるプログラム。バレエの動きがメインとなりますが、運動経験やバレエの経験のない方でも安心してご参加頂けます。

※レギュラーレッスン以外のバラエティレッスンや代行レッスンも掲載しています。

《お気軽ショートメニュー》→2階スタジオ

クラス		内 容
ストレッチ	30	ジムヘパールへそれぞれのトレーニングをする前の準備タイム。これから使う筋肉をやさしく伸ばしてほぐします。柔軟性の向上を目指して。
ストレッチボール体操	30	ストレッチボールを使用したエクササイズで身体を整えていきます。

《アクアレッスン》→17mプール

アクアZUMBA	45	水中で行うZUMBAです。ZUMBAの楽しい音楽に合わせて脂肪燃焼効果も期待できます。
アクアミックス	30	ダンベルやヌードルを使って行う水中での有酸素運動です。水の持つ粘りと癒しを体感してみませんか？初心者の方でも無理なく行えます。
アクアビクス	30 45	水中で音楽に合わせて動くことで、心肺機能の向上とシェイプアップを図るクラスです。
エンジョイアクア	30	アクアダンベルを使って音楽に合わせて楽しく動き、引き締まった体を作るレッスンです。
アクアウォーキング	30	ダンベルやジョイボールを使って、楽しくウォーキング！浮力と水の抵抗が筋肉を刺激します。すっきりと引き締まったボディを目指しましょう！

水中エクササイズは
負荷の自己調節が
安易なプログラムです。

《流水ウォーキングコース(有料)》→25mプール

流水ウォーキング	超音波と流水により水の流れに身を任せるだけで楽しく安全に健康づくりが出来るコース。超音波には身体芯まで暖める温熱効果、新陳代謝効果、血液循環効果があります。
----------	--

《水泳指導コース》→25mプール

マスターズ	ドルフィンスイミングスクールの成人の方を対象に行っている水泳指導コース。初級・中級・上級・プロ級まである為、初めての方でも安心して参加出来ます。泳法技術の向上を図ることを主な目的としています。
-------	--

※日曜日は大会参加者向けのレーシングクラス(上級・プロ級)を実施中！

《プライベートレッスン「イージースイミング」(有料)》→25mプール

T・I 60分レッスン	個々の目的を達成する為に、従来と違う観点から指導する、アメリカ生まれのパーソナルレッスン。最大3名までの限定個人レッスンです。 ※要予約 個人…¥7,000(税込) グループ お一人様…¥4,600(税込)
----------------	--

安心スポーツクラブ ジェイ・スクエア ☎058-241-0003

【営業時間】 平日/10:00～21:50 土曜日/10:00～20:50 日・祝/10:00～17:30 ※GW・お盆除く

【休館日】 毎週木曜日 月末最終日 年末年始

スタジオ & プール プログラム タイムスケジュール

2025年 9月～

月			火			水			木(休館日)	金			土			日		
スタジオ	スクエア プール	ドルフィン プール	スタジオ	スクエア プール	ドルフィン プール	スタジオ	スクエア プール	ドルフィン プール		スタジオ	スクエア プール	ドルフィン プール	スタジオ	スクエア プール	ドルフィン プール	スタジオ	スクエア プール	ドルフィン プール
									10:00									
10:30 ～11:15 Q-Ren 間下			10:20 ～11:05 ダンスステップ 酒井							10:15 ～11:00 ピラティス 宮崎			10:15 ～11:00 カーディオ筋トレ 古田			10:30 ～11:15 バラエティ		
11:30 ～12:15 ZUMBA 間下			11:20 ～12:05 ZUMBA 児島		11:15 ～12:00 マスターズ	11:15 ～12:00 バレトン 小栗	11:15 ～12:00 アクアビクス 酒井		11:00	11:15 ～12:00 ZUMBA 片岡			11:20 ～12:10 FUNステップ 児島			11:30 ～12:15 バラエティ		11:00 ～12:00 マスターズ レーシング クラス
12:30 ～13:15 シェイプアップ3ガ 安藤			12:20 ～13:20 アフタヌーンヨガ 小栗		12:00 ～13:00 プール開放	12:15 ～13:00 らくらくエアロ 吉田		12:15 ～13:00 マスターズ		12:15 ～13:00 かんたんステップ 酒井		12:15 ～13:00 マスターズ	12:30～13:00 UBOUND 塚間					12:00 ～12:30 プール開放
13:30 ～14:15 ボディコンバット 土屋		13:15 ～14:00 マスターズ	13:40 ～14:40 リトモス 柳井	13:30 ～14:15 アクアビクス 酒井		13:15 ～14:00 からだヨガ・ピラティス 吉田		13:00 ～15:00 プール開放		13:30 ～14:15 初・中級エアロ 後藤		13:00 ～15:00 プール開放	13:20 ～14:00 入門エアロ 内海			13:00 ～13:45 (or13:30) バラエティ		
14:30 ～15:30 リトモス 中島	14:45～15:15 エンジョイアクア 吉村	14:00 ～15:00 プール開放								14:40～15:10 アクアビクス 後藤			14:10 ～15:00 脂肪燃焼エアロ 内海			13:00 ～16:00 卓球台 無料開放		
18:45 ～19:30 ZUMBA 児島			19:00～19:30 ボディコンバット 間下			18:45 ～19:30 ZUMBA 中島				19:00 ～19:50 ステップ 吉田			18:45 ～19:30 バレトン 小栗	担当変更		レッスン 内容		
19:45 ～20:25 かんたんエアロ 小栗			19:35 ～20:20 シェイプアップ3ガ 間下			19:45 ～20:30 エアロバイク 宮崎		19:30 ～20:30 マスターズ		20:00 ～20:45 初・中級エアロ 加藤			19:45 ～20:30 ウィークエンドヨガ 小栗					
20:35 ～21:25 コアコンディショニング 吉田	20:30 ～21:15 AQUAZUMBA 児島		20:30 ～21:15 ZUMBA 間下			20:45 ～21:30 ピラティス 宮崎	20:30 ～21:15 アクアビクス 内海	20:30 ～21:00 プール開放		20:30～21:00 アクアミックス 吉田								
									21:00	21:00～21:30 UBOUND 塚間								