

《LESSON TIME SCHEDULE》

※ストレッチ以外はネット予約が必要です。2025年7月

	月			火			水			木			金			土				
	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール		
9:00																		Jr.スイミング 9:00～ 11:10迄 2～3コース 使用		
9:30	9:30(20) ストレッチ	9:30(60) 椅子ヨガ 高尾		9:30(20) ストレッチ			9:30(20) ストレッチ			9:25(20) ストレッチ ボール			9:25(20) ストレッチ							
10:00	10:10(40)	有料		10:15(40)			10:15(45)	10:20(30)		10:05(60) かんたん筋トレ 平野			10:00(40)							
10:30	ヨガ40 加藤			はじめて エアロ 高尾	10:15(30) アクアダンス30 赤塚		ZUMBA45 伊奈	★10:30(30) はじめて背泳ぎ 平野		マット ピラティス 佐藤直子	10:35(30) エアロ30 るみ		10:20(30) 呼吸ヨガ 伊奈	10:30(30) アクアダンベル 赤塚						
11:00	11:05(40)	11:00(20) ちょこっと腹筋 大林		11:15(45)			11:15(45)			11:20(45)	11:20(40)		10:50(60) パワーヨガ60 加藤	11:10(40)		★11:15(30) はじめて バタフライ 大林	10:30(45) ヨガ45 高尾			
11:30	エアロ40 加藤	11:30(20) ちょこっと脚トレ 大林		ヨガ 赤塚	11:20(20) はじめてダンベル 大林		リラックスヨガ NORA	11:30(30) アクアダンス 伊奈		ボールリリース 梅田	バレエウォーク 佐藤直子		有料	ステップ40 伊奈		11:35(40) はじめて エアロ 高尾				
12:00	12:00(30) エアロ30 大林			12:15(30)			12:20(40)			12:20(40)			12:05(45) ZUMBA45 豊田	12:10(20) ストレッチ						
12:30	12:45(45)			13:00(30) エアロ30 梅田	13:30(60) 椅子ヨガ 高尾		14:00(30) アクアダンベル 梅田	13:25(30) アンジー ジャンプ 平野		フィットネスフラ 高尾			13:10(40) バレトン 近藤	13:05(30) エアロ 30 豊田		13:00(60) バレエ 年少～小6				
13:00	背骨 コンディショニング 石神			13:45(30) アクアダンス 30 赤塚	13:50(30) はじめて エアロ 森田		14:15(20) ストレッチ ボール	基礎ヨガ 高尾		有料			14:10(40) ヨガ40 近藤	14:00(60) 姿勢改善 & ウェーブリング 伊奈		14:15(30) 水中歩行 平野	★14:35(45) からだ リセット45 梅田			
13:30	13:45(40)																15:35(45) ZUMBA45 梅田			
14:00	エアロ40 森田																			
14:30	14:40(45)	14:40(30) ボディ コンバット30 佐藤																		
15:00	背骨 コンディショニング 石神																			
15:30			Jr.スイミング 15:00～ 16:30迄									Jr.スイミング 15:00～ 16:30迄								
16:00																				
16:30		16:30(60) ブレイクダンス 小中学生	1コース 使用	16:40(60) 体育教室 小1～3		Jr.スイミング 16:10～ 18:40迄	16:55(60) キッズチア 小1～小3	17:00(60) キッズダンス 年長～小3	Jr.スイミング 16:10～ 18:40迄	17:00(60) キッズジャズ 年少～小6					Jr.スイミング 16:10～ 18:40迄	ボディ コンバット60 鈴木悠真	有料			
17:00			2～3コース 使用																	
17:30																				
18:00	17:40(60) KPOPダンス 小3～中1			17:50(60) 体育教室 小4～6			18:10(60) キッズチア 小4～以上	18:05(60) キッズダンス 小4～6												
18:30																				
19:00	19:05(45) ZUMBA45 豊田			19:30(45) フリースタイル ジャズ Mayuka	19:30(45) ナチュラルヨガ NORA		19:30(30) メガダンス30 河井	19:10(60) キッズダンス 中学生		19:30(40) エアロ40 赤塚	19:30(30) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		19:30(30) アンジー ジャンプ 平野	19:10(45) ヨガ45 森下		※各プログラムは定員制です。 ■ Aスタジオ:50名 ■ Bスタジオ:30名 【ボールリリース:35名】 【ボディパンプ・背骨コンディショニング ステップ:30名】 【ストレッチボール・縄トレ アンジージャンプ:20名】 ■ プール :30名 【泳法レッスン:15名1コースのみ】 ★ 変更点があります				
19:30	暗闇プログラム																			
20:00	20:05(45) ボディ コンバット45 成宮	20:05(40) エアロ40 豊田		20:35(45) リラックスヨガ NORA	20:30(45) ボディ パンプ45 佐藤 謙吾		20:20(30) ボディ コンバット30 佐藤		20:30(45) ヨガ45 赤塚	20:30(45) 快眠エアロ 高尾		20:30(45) ボディ アタック45 成宮	20:00(90) JAZZ 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野						
20:30																				
21:00		21:10(30) ボディ パンプ 30 成宮	CLOSE 21:00				21:10(20) ストレッチ ボール					CLOSE 21:00								
21:30																				
22:00																				
	ヨガ・調整系			プールレッスン			エアロ・ダンス・有酸素			レズミルズレッスン			【有料】スイミングスクール			【有料】カルチャースクール				

サーラスポーツ豊橋店					レッスン案内				
エアロビクス・リズムエクササイズ					アクアビクス				
レッスン名	時間	強度	難易度	内容	レッスン名	時間	強度	難易度	内容
エアロ入門	30分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	歩く動作を中心に、基本ステップを1つ1つ覚えていくことが出来るエアロビクス入門のクラスです。	楽しく泳ごう	30分	★★☆☆☆	★★★★☆	4泳法の練習を様々なメニューで楽しく行います。
はじめてエアロ	40分	★☆☆☆☆	★★☆☆☆	基本のステップをつなげ、簡単な動きを音楽に合わせて楽しむ事が出来ます。	アクアダンス	30分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	音楽に合わせて動く事で心肺機能の向上・脂肪燃焼効果を高めていきます。
エアロ30/40/60	30分 40分 60分	★★☆☆☆ ★★★★☆ ★★★★☆	★★★★☆	基本動作に変化を加え、エアロビクスの様々なバリエーションを楽しみながら基礎体力を身につけていきます。	アクアダンベル	30分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	水中ダンベルを使い全身の筋肉に刺激を与え、脂肪燃焼効果を高めます。
ボディコンバット	30／45分 60分	★★★★☆ ★★★★★	★★★★☆☆	あらゆる格闘技の動きを取り入れた最強のエアロビクトレーニングです。心肺機能向上・脂肪燃焼効果を実感できます	水中歩行	30分	★★☆☆☆	★☆☆☆☆	正しく効果的な歩行方法をマスター出来ます。
ボディアタック	30／45分	★★★★☆	★★☆☆☆	シンプルでハイインテンシティなエアロビクトレーニングです。短時間で最大筋力を発揮しトレーニング効果を実感できます。	筋トレ・コンディショニング				
快眠エアロ	45分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	エアロビクスで体を適度に疲労させ、最後に足のマッサージを行い睡眠の質を向上させます。	レッスン名	時間	強度	難易度	内容
ステップ	30/40分	★★★★☆	★★☆☆☆	基本動作に変化を加え、ステップの様々なバリエーションを楽しみながら基礎体力を身につけていきます。	ストレッチ	20分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	運動前や運動後に行い心身リラックスさせて柔軟性の向上、けがの予防に効果的です。
バレトン	40分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	バレエの要素を取り入れ筋力アップ・柔軟性の向上を得ることが出来ます。	ストレッチポール	20分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	ストレッチポールを使い、骨の配列を正しい位置へ改善しその周りの筋肉をほぐす事が出来ます。
太極舞	40分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	太極拳などえをベースに情緒あふれる音楽に合わせて舞うプログラムです。	ヨガ	40/45分 60分	★☆☆☆☆ ★★☆☆☆	★★☆☆☆	呼吸と筋肉の動きを意識してポーズを取りながら動いていきます。体の凝りや歪みを取り除きリラックス効果を味わえます。
アンジージャンプ	30分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	トランポリンの上でリズムに合わせて動きます。基礎体力向上や体幹部のトレーニングにも効果があります。	背骨コンディショニング	40分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	身体を緩める・矯正する・筋力アップの3つの要素で構成されたプログラムです。
ダンス系					ボディパンプ	30／45分 60分	★★★★☆ ★★★★★	★★☆☆☆	曲に合わせて筋力トレーニングを行います。バーベルの重さの調節が自由で男性から女性まで効果的にトレーニングできます。
レッスン名	時間	強度	難易度	内容	マットピラティス	40分	★★☆☆☆	★☆☆☆☆	呼吸と筋肉の動きを意識しながら全身の筋力や筋持久力、柔軟性を高めていきます。
フィットネスフラ	45分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	ハワイアンな曲に合わせてフラダンスを踊り、ウエスト周りをシェイプアップさせます。	パワーヨガ	60分	★★★★☆	★★☆☆☆	ヨガに筋力トレーニング要素を加え、身体強化と精神力の強化を図り健康維持、ストレス軽減を出来ます。
ZUMBA	40分	★★★★☆	★★☆☆☆	ラテン系の音楽とダンスを取り入れたエクササイズです。心肺機能向上・脂肪燃焼効果を体感出来ます。	はじめてダンベル	20分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	はじめてダンベルを使う方でも安心してご参加出来ます。誰でもできる簡単な筋トレを紹介します。
フリースタイルジャズ	45分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	簡単なジャズのステップやヒップホップ、バレエの要素を取り入れたダンスです。	かんたん筋トレ	20分	★★☆☆☆	★☆☆☆☆	誰でもできる簡単な筋トレを紹介します。
メガダンス	30分	★★☆☆☆	★★★★☆	1回のレッスンで様々な種類のダンスが楽しめるプログラムです。心と体をすっきりリフレッシュ出来ます。	ちょこっと腹筋	20分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	誰でもできる簡単な腹筋を紹介します。
泳法レッスン					ちょこっと脚トレ	20分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	誰でもできる簡単な脚の筋トレを紹介します。
はじめてクロール	30分	★☆☆☆☆	★★☆☆☆	初めてクロールに挑戦したい方にお勧めです。	姿勢改善＆ウェープリング	60分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	ウェープリングを使って普段のばしにくい筋肉伸ばすことができます。
はじめてバタフライ	30分	★☆☆☆☆	★★☆☆☆	初めてバタフライに挑戦したい方にお勧めです。	バレエウォーク	40分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	バレエの動きを取り入れて体に負担のかからない正しい立ち方歩き方を身に付ける事が出来ます。
はじめて背泳ぎ	30分	★☆☆☆☆	★★☆☆☆	初めて背泳ぎに挑戦したい方にお勧めです。	ポールリリース	40分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	ストレッチポールを利用して行う筋膜リリースとほぐしです。主に下半身は筋膜リリース、上半身・肩まわりはほぐし中心となっています。
はじめて平泳ぎ	30分	★☆☆☆☆	★★☆☆☆	初めて平泳ぎに挑戦したい方にお勧めです。					