

月	火	水	木	金	土	日
	10:00入館	10:00入館	10:00入館	10:00入館	10:00入館	9:00入館
	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1
9:00						
10:00						
10:30	ウォーキング		ウォーキング		ウォーキング & フィンベル	
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
	22:15 退館	22:15 退館	22:15 退館	22:15 退館	21:00 退館	17:00 退館

※トレーニングジムは、営業時間内自由にご利用いただけます。

…はウォーキングフリーコース

…はスイムフリーコース

…はジュニアレッスンコース使用中によりご利用いただけません。

- 注意事項
- ◆事情により、プログラム変更、インストラクター変更となる場合があります。
 - ◆会員証は必ずフロントに提出し、ロッカーキーをお受け取りください。お帰りの際にロッカーキーはご返却ください。
 - ◆祝祭日のレッスンプログラムはお休みとなります。
 - ◆ご利用時間
火～金 AM 10:00 ~ PM 22:00
土 AM 10:00 ~ PM 20:45
日 AM 9:00 ~ PM 16:45
月 定休日

毎週月曜 定休日

プログラムのご案内

フィットネス&コミュニティ
WOKスポーツクラブ

◆プールプログラム◆

レッスンプログラム

スイミング初級	浮く・進むことから、クロール背泳ぎの基礎まで丁寧に練習していきます。	205kcal
スイミング中級	クロールの反復練習で体力をつけ、各週ごとに4泳法を練習します。	307kcal
スイミング上級	各泳法の持久力アップ・スピードアップを行うクラスです。	410kcal
らくらくクロール・背泳ぎ	主にクロール・背泳ぎ、また平泳ぎキックまで練習します。中級に上がるための体力向上クラスです。	307kcal

スイミングプログラム

スイム500	30分で、たのしく500m泳ぎます。(初～中級者向け)	171kcal
スイム600	40分で、たのしく600m泳ぎます。(初～中級者向け)	239kcal
スイム800	800m泳ぎます。(金曜日は40分クラス/中級向け・土曜日は30分クラス/上級向け)	金287/土273kcal
スイム1000	コーチが組む練習メニューをもとに、タイムをクリアしながら行う、中級者向けクラスです。	307kcal
スイム1200	コーチが組む練習メニューをもとに、タイムをクリアしながら有酸素運動を行うクラスです。	410kcal
マスターズ	競技会に向けての練習を行います。金曜日の夜はロング/ショートクラスもあります。(上級者向け)	511kcal

アクアプログラム

アクアボール	音楽にあわせ水の入ったボールを使い、腕のたるみや握力改善を目指すクラスです。	90kcal
アクアフィンベル	音楽にあわせフィンベルを使い、二の腕や上半身の運動を行うクラスです。	90kcal
ウォーキング	水の抵抗や浮力を利用して、いろいろなウォーキングをします。水が苦手な方でも大丈夫です。	205kcal
ウォーキング&フィンベル	水中ウォーキングを中心に、後半に「フィンベル」を使い、上半身の運動を行うクラスです。	205kcal

機能改善プログラム

骨盤調整体操	陸上でストレッチと補強運動を行い、骨盤を支える筋肉を鍛えていくクラスです。	119kcal
腰痛予防体操	陸上でストレッチと補強運動を行い、腰痛を予防・改善していくクラスです。	119kcal
やさしい腰痛予防体操	陸上と水中でストレッチを行い、固まった筋肉をほぐし、腰痛を予防していくクラスです。	119kcal
体すっきりストレッチ	陸上でストレッチと補強運動を行い、腰痛体操と骨盤体操をミックスしたクラスです。	119kcal

※消費カロリーは、体重65kgの方が運動したカロリー計算となっております。目安としてご利用ください。

◆目的別おすすめクラス・マシン◆

運動もスポーツクラブも初めてという方はこちら



- ウォーキング
- ウォーキング&フィンベル
- スイミング初級

体力アップを目指したい方はこちら



- スイム500～1200
- スイミング中上級
- トレーニング・ランニングマシン

筋力アップ・シェイプアップを目指す方はこちら



- トレーニング・筋力マシン
- トレーニング・エアロバイク
- アクアボール・アクアフィンベル

腰痛を予防・改善したいとお考えの方はこちら



- やさしい腰痛予防体操
- 腰痛予防体操
- 体すっきりストレッチ

自分のペースで運動したい方はこちら



- 水中ウォーキングフリー
- スイミングフリー
- トレーニングフリー

◆トレーニングプログラム◆

初めての方、トレーニングを使われる方対象に、各個人に合った個別メニューを作成・ご提案いたします。フロントにて、問診表記入の上、お申し込みとなります。

- ◎スタートコース …… トレーニングジムは初めてという方のコースです。楽しくカラダを動かすための基本的なトレーニングの説明や、マシンの使用法を覚えていきます。
- ◎メタボリック改善コース …… 気になるお腹、特に内臓脂肪をためこんだ方におすすめのコースです。専門インストラクターによるサポートで、脂肪燃焼運動を中心に生活習慣病の改善をしてみませんか。
- ◎減量・ダイエットコース …… カラダについている余分な脂肪をなんとかしたいと考えている方のためのコースです。各個人の目標心拍数を決めて、効果的な運動プログラムをご提案いたします。
- ◎膝・腰 機能改善コース …… 膝や腰に悩みを持った方におすすめのコースです。カウンセリングをおこない、運動プログラムのご提案をいたします。
- ◎筋力アップコース …… 胸板を厚く、腕を太くなど、たくましいカラダを作るため運動メニューをご提案するコースです。筋力アップすることで基礎代謝も上がり、効果的に太りにくいカラダへと改善されていきます。

◆健康運動の三大要素◆



ストレスや運動不足を解消し、健康の維持・増進に効果のある「有酸素運動」として《水中運動》をおすすめいたします。生活習慣病の予防や肥満防止・解消に3つの運動を効率よく行いましょう。

◆有酸素運動 Aerobics

運動不足解消や、生活習慣の予防につながります。
運動量・運動強度により脂肪燃焼効果があります。

◆筋力運動 Power

基礎代謝があがることで、太りにくいカラダに改善していきます。
またバランスの良いプロポーションをつくることができます。

◆ストレッチ運動 Stretching

筋肉を伸ばすことで緊張を和らげ、血行促進につながります。
疲労回復や怪我の予防などの効果があります。

運動時の
注意事項

◎運動前には怪我の予防の為ウォーミングアップ(動的・準備体操)やストレッチ、
運動後には疲労を残さない為クールダウン(静的・整理体操)をしましょう。
◎運動中は、こまめに水分を取り、発汗した分を補うようにしましょう。