

●コンディショニング系			
プログラム	時間	内容	強度
ピラティス	60分	体の深部にある背骨や骨盤を支える筋肉を養うエクササイズクラスです。	
トータルコンディショニング	60分	様々なツールを使ってバランスや筋力・柔軟性を養うクラスです。	★★★
ボディパンプ	45分 60分	音楽に合わせてバーベルトレーニングを行う、最強のシェイプアップクラスです。	★★★
背骨コンディショニング	50分	腰痛や坐骨神経痛など治りにくい症状を改善する背骨に特化したプログラムです。	★
姿勢改善ピラティス	60分	背骨の機能を改善し安定させる事、筋力を上げて伸び縮みをさせ、筋バランスを整え自然とインナーマッスルを強化させていきます。	★
レズミルズコア	45分	体幹とその周辺の筋肉に集中したワークアウトを行い、強しなやかな身体を作ります。	★
腸&リンパ美人EX	60分	腸内環境とリンパの流れを整えて免疫力を上げるクラスになります。リンパ節のほくしや腸のぜんどう運動を促すことで全ての体質改善を促していきます。	★
ゆるゆるコンディショニング	45分	体をゆるめて全身をほぐし、筋力トレーニングをしていきます。	
ウエストスリム	45分	ウエスト周りを集中的にトレーニングして絞ります。	★

●ダンス系			
プログラム	時間	内容	強度
太極舞	45分	太極・ヨガ・武術などの要素を取り入れたダンスエクササイズです。	★
クラシックバレエ	60分	クラシックバレエの動きを取り入れ、シェイプアップや柔軟性、ストレス解消に最適なクラスです。	★
ハワイアンフラ	45分 60分	ゆったりしたハワイアン風の曲に合わせて楽しく踊るクラスです。	★
ズンバ	45分 60分	ラテンダンスとフィットネスを融合させたダンスエクササイズクラスです。	★
ナイトinマイアミ	60分	マイアミ仕込みの脂肪燃焼系、ディスコテイストのオリジナルクラスです。(階層の中でミラーボールによる照明を使います)	★
モダンダンス	60分	はだしで行うゆっくりとしたダンスのクラスです。バレエの基礎、身体表現をベースに行います。体幹・姿勢を整えていきます。	★

●エアロ系			
プログラム	時間	内容	強度
はじめてエアロ(レベル1)	45分	シンプルな動きを組み合わせ、エアロビクスを楽しむクラスです。	
ステップ初級	45分	シンプルなステップから始めるので、初心者の方にオススメです。	
ステップ中級	45分	初めての方から少しステップに慣れてきた方を対象に、いろいろなステップを楽しんでいただけるクラスです。	★★★
ひきしめステップ	45分	基礎代謝アップと下半身を大きく使うことで引き締め効果をねらいます。	★★★
シェイプエアロ(レベル2)	60分	エアロビクスを楽しみながら行う、脂肪燃焼に効果的なクラスです。	★★★
ベーシックエアロ	45分	基本的なステップを頭をつかひながら、楽しく動いていくクラスです。	★

●格闘系			
プログラム	時間	内容	強度
ボディコンバット	45分 60分	音楽に合わせて格闘技の動作を極める、最強のエキサイティングクラスです。	★★★
マーシャル&コンディショニング	60分	音楽に合わせて格闘技の動きを取り入れながら体を引き締めていきます。	★★★

・・・上靴着用のプログラム

※祝日は営業終了 15 分前までに終了のレッスンを実施します。
 ※レッスン内容を確認していただき、目的や体力に合わせてご参加ください。
 ※レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
 ※水分補給は水筒やペットボトルなどキャップ付きのものをご使用ください。

●プールプログラム案内			
プログラム	時間	内容	強度
ウォーク&ラン	40分	水中を歩いたり走ったりすることで、膝・腰にやさしく、体に無理なくカロリー消費できます。	
アクア	40分	水中でエアロビクスを行うことにより、足腰の負担を少なく、かつ運動効果が高く得られるレッスンです。	★

●泳ぎを習得するクラス			
プログラム	時間	内容	強度
自由形&背泳ぎ	60分	自由形と背泳ぎの基本を習得、復習するクラスです。	
平泳ぎ&バタフライ	60分	平泳ぎとバタフライの基本を習得、復習するクラスです。	
レベルⅠ	60分	4泳法泳げる方で、25メートル楽に泳げるようになりたい方のクラスです。	★
レベルⅢ	60分	4泳法泳げる方で、25メートル以上楽に泳げるようになりたい方のクラスです。	★★
パワフル 1000	30分	スタッフが粗んだメニューをご自身で工夫し泳ぐクラスです。(4泳法、50メートル以上泳げる方が対象となります。)	★★★
パワフル 1800	60分		★★★
パワフル 2000	60分		★★★
ワンポイントレッスン	30分	週毎にバタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロールの順で泳ぎの練習を行います。	★★
自由形初級	30分	クロールの泳法を習得するクラスです。	
背泳ぎ初級	30分	背泳ぎの泳法を習得するクラスです。	
平泳ぎ初級	30分	平泳ぎの泳法を習得するクラスです。	
バタフライ初級	30分	バタフライの泳法を習得するクラスです。	
マスターズスイム	60分	4泳法泳げる方で、1400メートル以上泳ぐクラスになります。(4泳法、50メートル以上泳げる方が対象となります。)	★★★

スタジオプログラム案内

●リラククス系			
プログラム	時間	内容	強度
自彊術(じきょうじゅつ)	60分	日本式気功法と呼ばれる独特の呼吸法と31の動作により、健康維持を目指すクラスです。	
ヨガストレッチ(初級)	45分	初めての方でも安心、やさしいヨガポーズから始めるクラスです。	
ヨガストレッチ	60分	ゆっくりとした動作の中で呼吸法を身につけながら、心身のバランスを整えるクラスです。	★
ヒーリングストレッチ	45分	肩こりや冷え症でお悩みの方はもちろん、何だか心が落ち着かないという方にもオススメ。あなたか本来持っている感覚を呼吸法、ストレッチとリズムカルな動きで活性化し、免疫力をアップさせましょう。	
リラククスヨガ	60分	座位を中心としたリラククスできるヨガのポーズを中心に行います。	
骨盤調整ヨガ	60分	ヨガのポーズで骨盤の左右のバランスを整えるクラスです。	★
太極拳	50分	ゆったりとした動作で、体内バランスを理想的な状態にするクラスです。	★
ハタヨガ	60分	力強いポーズ、ゆるめるポーズ、様々なポーズを取り入れながら体をまんべんなく動かしていきます。	★★
美姿勢ストレッチ	45分	ゆったりストレッチとボールエクササイズで美しい姿勢を手に入れましょう。	
ベーシックヨガ	50分	呼吸に意識を向けながら基本的なポーズを行います。	★
やさしいヨガ	60分	初めての方でも安心、やさしいヨガポーズから始めるクラスです。	
ヨガストレッチ中級	60分	ヨガの名前とポーズが分かる少しヨガに慣れてきていただいた方に向けたクラスです。	★★
ほぐしヨガ	60分	肩、首、背中、腰まわりなどを簡単なヨガで呼吸と運動させながらほぐすことを目的としたクラスです。	
ポール&ストレッチ	30分	ストレッチポールを使って、全身をほぐします。	

運動初心者向けプログラム ★ 初級者 ★★ 中級者 ★★★ 上級者



PROGRAM

2025.4月～

レッスンのご予約は
マイページをご利用ください!

こちらからマイページをご覧いただけます。

スポーツクラナ
ヘミング出町
 —ザ・サードプレイス(第3の快適空間)—

〒606-8203 京都市左京区田中関田町22-76
 TEL.075-791-9234

営業時間

平日 10:00 ~ 23:00
 土曜 10:00 ~ 22:00
 日・祝 10:00 ~ 19:00

休館日

毎月15日・毎月月末・夏季休館・
 年末年始・メンテナンス休館 他



施設の詳細はこちらのQRコードからご覧いただけます。
<https://www.heming.co.jp/demachi/>

ハミング出町 検索

ヒーリングストレッチ

肩こりや冷え症でお悩みの方はもちろん、何だか心が落ち着かないという方にもオススメ。あなたが本来持っている感覚を呼吸法、ストレッチとリズムカルな動きで活性化し、免疫力をアップさせましょう。

ボディパンプ

音楽に合わせて、バーベルを繰り返し上下させ、高い運動量を得ることが出来るレッスンです。つらい時も、仲間と一緒に音楽に合わせて動けば、楽しくシェイプアップできます！自分で負荷を調整できるので、初めての方でもご安心ください。

ボディコンバット

Les Mills BODYCOMBAT

いろんな格闘技をMIX！音楽に合わせてキックやパンチをします。数あるレッスンの中でもカロリーの消費はダントツ！シェイプアップなどの効果以外にもストレス発散の効果もあります。

時間	月 Monday			火 Tuesday			水 Wednesday			木 Thursday		金 Friday		土 Saturday		日 Sunday		時間	
	プール	スタジオ		プール	スタジオ	Ragaスタジオ	プール	スタジオ	Raga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		
10:00																		10:00	
10:30▶11:30	マスターズスイム	ステップ 初中級		レベルⅢ	ゆるゆる コンディショニング		10:30▶11:45	ヨガ ストレッチ 中級		10:30▶11:30	レベルⅠ	10:25▶11:10	ひきしめ ステップ	10:20▶11:05	ベーシック エアロ	10:00▶12:45	キッズ スイミング ※フリー2コース	10:20▶11:10	ベーシック ヨガ
11:00																		11:00	
11:40▶12:40	自由形 & 背泳ぎ	はじめて エアロ(レベル1)		11:30▶12:30	平泳ぎ& バタフライ		11:20▶12:05	はじめて エアロ(レベル1)		11:35▶12:20	ヨガストレッチ 初級			11:40▶12:40	ズンバ	11:30▶12:30	ズンバ	11:25▶12:15	太極拳
12:00																		12:00	
12:45▶13:30	レベルⅠ	ボディ パンプ45		12:40▶13:20	アクア		12:30▶13:30	骨盤調整 ヨガ		12:50▶13:35	はじめて エアロ(レベル1)			13:00▶14:00	ほぐしヨガ	12:30▶13:30	キッズ スイミング ※フリー2コース	12:30▶13:30	ボディ パンプ60
13:00																		13:00	
13:00▶14:00	レベルⅠ			13:20▶15:30	Reスイム		13:45▶14:45	シェイプ エアロ(レベル2)		13:50▶14:50	陽&リンパ 美人EX			14:15▶15:00	ヒーリング ストレッチ	13:00▶13:40	アクア	13:50▶14:35	ボディ コンバット45
14:00																		14:00	
14:00▶15:30	Reスイム			15:00▶15:45	ズンバ		15:05▶16:05	ナイトin マイアミ		15:30▶18:50	キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります			16:00▶19:00	キッズ ダンス (エイベックス ダンス マスター)	14:30▶18:00	キッズ スイミング ※フリー2コース	14:45▶15:15	ボール& ストレッチ
15:00																		15:00	
15:30▶18:50	キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	16:00▶18:10	キッズ 有馬バレー 教室	15:30▶18:50	キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	16:00▶19:30	京都 ハンナリーズ チア スクール	15:30▶18:50	キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	16:55▶17:40	ボディ パンプ 45			17:00▶18:00	リラックス ヨガ	15:40▶16:25	ウエスト スリム	16:40▶17:40	ズンバ
16:00																		16:00	
16:00▶18:10	キッズ 有馬バレー 教室			16:30▶17:20	背骨 コンディショニング		17:45▶18:30	ヨガストレッチ 初級		18:00▶18:45	ボディ コンバット 45			18:15▶19:15	ハワイアン フラ	16:30▶17:15	太極舞	17:45▶18:45	クラシック バレエ
17:00																		17:00	
17:45▶18:30	トータル コンディショニング			17:45▶18:30	ヨガストレッチ 初級		18:00▶18:45	ボディ コンバット 45		19:00▶19:40	アクア			19:30▶20:30	モダン ダンス	17:00▶18:00	リラックス ヨガ	17:50▶18:30	フリートレーニング タイム
18:00																		18:00	
18:35▶19:35	トータル コンディショニング			19:10▶19:40	自由形 初級		19:30▶20:30	クラシック バレエ		19:30▶20:30	クラシック バレエ			20:05▶21:00	レベルⅢ	19:10▶20:10	パワフル 2000	19:00▶20:00	ハタヨガ
19:00																		19:00	
19:10▶19:50	アクア			19:45▶20:15	背泳ぎ 初級		20:05▶21:00	レベルⅢ		20:05▶21:00	レベルⅢ			20:25▶21:25	レベルⅠ	19:30▶20:30	モダン ダンス	19:30▶20:15	ヒーリング ストレッチ
20:00																		20:00	
20:00▶21:00	レベルⅢ			20:25▶20:55	パワフル 1000		20:45▶21:45	マーシャル & コンディショニング		20:45▶21:45	ナイトin マイアミ			20:45▶21:30	レスミルズ コア 45	20:20▶21:20	レベルⅢ	20:30▶21:15	ボディ コンバット 45
21:00																		21:00	
20:50▶21:50	ボディ コンバット60			21:00▶22:30	フリー トレーニング タイム		21:00▶22:30	フリー トレーニング タイム		21:50▶22:30	フリー トレーニング タイム							21:50▶22:30	フリー トレーニング タイム
22:00																		22:00	
22:40																		22:40	

リラックス系 リラックスや柔軟性向上・機能改善が見込めるレッスン

ダンス系 リズム感や柔軟性の向上・シェイプアップが見込めるレッスン

格闘系 シェイプアップ・筋力アップ・ストレス解消が見込めるレッスン

コンディショニング系 柔軟性や筋力の向上が見込めるレッスン

エアロ系 持久力の向上・シェイプアップが見込めるレッスン

運動が初めての方でも安心してご参加いただけます。

- 全レッスン予約制となります。
- [スタジオ：定員 20 名または 22 名、プールレッスン：定員 28 名]
- レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
- 水分補給は水筒やペットボトルなどキャップ付きのものをご使用ください。
- プール右側の数字はフリーコース数です。(状況によりコース数を変更する場合があります。)
- 祝日は営業 15 分前までに終了のレッスンを実施します。