

●リラックス系			
プログラム	時間	内容	強度
フットヨーガセラピー	45分	ゆっくりとしたヨーガの基本動作を取り入れ、凝り固まった部分を解しリラックス・疲労回復を行うクラスです。	★
週替わりコンディショニング	45分	初心者でも安心の体幹トレーニングやストレッチを行い、股関節や膝関節を週替わりで動かして整えていくクラスです。	★
ヨガストレッチ初級	45分	初めての方でも安心、やさしいヨガのポーズから始めるクラスです。	★

●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	45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。	★★
ボディメイクトレーニング	45分	バーベルやプレートを使い筋力トレーニングを行うクラスです。	★★
ボディパンプ	45分 60分	音楽にあ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。	★★
レズミルズコア30	30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、強くなやかな身体を作ります。	★★
こあばらんす	45分	からだのアライメント、体幹をととのえていきます。	★
ボールピラティス	45分	ボールをつかって、体の深部にある筋肉を養い、全体のバランスを整えるクラスです。	★
ボディバランス45	45分	ヨガ・太極拳・ピラティスをベースにストレッチやコアトレーニングを行うクラスです。	★
ビューティートレーニング	45分	30秒ずつの自重トレーニングです。自分史上初の身体を目指して楽しくトレーニングしましょう!	★
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ローインパクトなダンスエクササイズです。	★★
ハワイアン・フラ	45分 60分	ゆったりとしたハワイアン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、ディスコテイストを取り入れたオリジナルクラスです。暗闇の中、ミラーボールによる照明を使います。	★★
初心者ヒップホップ	45分	音楽に合わせて、リズムカルに動きます。ヒップホップの基礎を学ぶ、初心者向けのクラスです。	★
ジャズダンス入門編	60分	リズムに乗って、さまざまなダンスのステップを楽しむクラスです。	★
ダンスシェイプ	45分	からだの引き締め効果のあるダンスの動きを楽しむクラスです。	★
フリースタイルダンス	45分	ヒップホップやジャズダンスなど様々なジャンルの動きをMIXした、振り付けを楽しむダンスクラスです。	★★
ズンバゴールド	45分	初心者向けのズンバのクラスです。	★

●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	歩く動作を中心に、ステップ(足の動き)の名前を覚えながら簡単な動きに慣れるクラスです。	★
エアロ&ストレッチ(レベル1)	45分	基本的な動きを中心としたエアロビクスとストレッチを行うクラスです。	★
シェイプステップ	45分	ステップ台を昇り降りして、有酸素運動を行うエクササイズクラスです。	★★
中級コンビネーションエアロ(レベル4)	45分	エアロビクスダンスに慣れてきた方、体力を向上させたい、もっと踊りたい方におすすめのクラスです。	★★
ステップ初級	45分	ステップ台を利用して、リズムに乗りながら、足腰の筋力向上と持久力向上を目的とした有酸素運動です。	★
エンジョイエアロ	45分	楽しく、笑顔でエアロを楽しむことを目的としたクラスです。	★
コンビネーションエアロ	45分	多彩なステップのバリエーションや動きのコンビネーションを取り入れ、全身持久力の向上や脂肪燃焼を目指します。	★★

●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	音楽にあわせて格闘技の動作を極める、最強のエクササイズクラスです。	★★

・・・上靴着用のプログラム

※祝日は 18:30 開始まで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

●顔をつけない水中運動クラス			
プログラム	時間	内容	強度
水中ウォーク	30分	水の特性を生かして、シェイプアップや身体の機能を向上させるクラスです。	★
アクア	40分	水の特性を活かし、音楽に合わせて楽しく身体を動かすクラスです。	★
コンディショニングアクア	40分	水中でのトレーニングで筋力・持久力向上、脂肪燃焼、ストレス解消を目指すクラスです。	★★
機能改善水中ウォーク	40分	水の特性を活かし、身体を大きく動かして、身体の機能改善を補うクラスです。	★

●泳ぎを習得するクラス			
プログラム	時間	内容	強度
はじめてスイム	30分	顔つけ・浮き方・呼吸法を身につけ、クロールの初歩まで練習するクラスです。	★
クロール&背泳ぎ	30分	クロール 25mの反復と背泳ぎの泳法を目標とするクラスです。	★
背泳ぎ	30分	背泳ぎの泳法を習得するクラスです。	★
平泳ぎ	30分	平泳ぎの泳法を習得するクラスです。	★★
バタフライ	30分	バタフライの泳法を習得するクラスです。	★★
個人メドレー(初級)	45分	4泳法を習得した方を対象にテクニックと泳力を向上させるクラスです。	★★
スイム500	30分	30分間で500m泳ぐクラスです。	★★
チャレンジ1000	50分	50分間で1000m泳ぐクラスです。	★★
チャレンジスイム	60分	60分間で泳ぎ込むクラスです。	★★
個人メドレー(中・上級)	45分 60分	個人メドレー初級よりも更にテクニックと泳力を向上させるクラスです。	★★
パワフルスイム	60分	クロール・背泳・平泳ぎ・バタフライをトータル的に練習し、1000m~1200m泳ぐクラスです。	★★
マスターズ	60分	マスターズ大会に出場する為の技術、体力をアップさせるクラスです。 ※パワフルスイム以上の泳力が必要です。	★★

スタジオプログラム案内

●リラックス系			
プログラム	時間	内容	強度
美しいハタヨガ	45分	正しい呼吸法を行いながらポーズをとり、心と体を元気にしてくれるヨガです。	★★
やさしいヨガ	60分	初めてでも安心、やさしいヨガポーズから始めるクラスです。	★
キレイになるヨガ	45分	初心者の方でもできるやさしい太陽礼拝をしながら、ゆっくりと身体を動かしていくクラスです。	★
中医学ヨガ	45分	器具を使用したほくしポーズで身体本来の機能呼び覚まし、心身の調整を行います。	★
ほぐしヨガ	45分	身体をゆっくりほぐしながらヨガポーズを行うクラスです。	★
パワーヨガ	45分	ヨガポーズを組み合せ筋力・柔軟性・バランス感覚を養うクラスです。	★★
顔ヨガ	45分	日頃、意識をしない表情筋を鍛え、フェイスラインを整えます。	★
太極拳	45分	安全な動きで身体の柔軟性を向上させます。「動く瞑想」「動く治療」とも呼ばれている中国の武術です。	★
コアストレッチ	60分	素足で行う、ゆったりとした気持ちの良いストレッチです。呼吸と体幹を整えていきます。	★
健康ヨーガ	60分	ストレッチとリラックスポーズを行い、心身ともにリフレッシュできるクラスです。	★
ボールで体幹ヨガ	45分	ボールを使って身体のゆがみ調整、筋力補強を目指します。	★
自彊術	60分	日本式氣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。	★
機能改善	45分	簡単なストレッチやトレーニングを行い、身体の機能改善を目指すクラスです。	★
ハタヨガビギナー	45分	美しいハタヨガのビギナークラスです。ゆっくりとした動きで、心と体を元気にしましょう。	★
背骨コンディショニング	45分	初心者でも安心の体幹トレーニングやストレッチを行い、背骨を動かし整えていくクラスです。	★

運動初心者向けプログラム	★ 初級者	★★ 中級者	★★★ 上級者
--------------	-------	--------	---------

2025.4月~

PROGRAM

新しい季節、新しい自分へ。

新しい季節、新しい自分へ。

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ください。

フィットネス&スパ
ヘミング伏見
— サ・サードフロア(第3の快通空間) —

〒612-0022 京都市伏見区深草船森町 9
TEL.075-644-8686

営業時間

平日 10:00 ~ 23:00
土曜 10:00 ~ 21:00
日・祝 10:00 ~ 20:00

休館日

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/fushimi/>

年末年始・メンテナンス休館他

毎月15日・毎月月末・夏季休館・

NEW

ビューティートレーニング

30秒ずつの自重トレーニングです。自分史上初の身体を目指して楽しくトレーニングしましょう!

NEW

ズンバゴールド

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・ズンバの初心者向けのクラスです。

フリースタイルダンス

ヒップホップやジャズダンスなど様々なジャンルの動きをMIXした、振り付けを楽しむクラスです。格好良くしなやかな動きが身につく、また、全身の筋肉を使うので美しい身体作りにも効果的です。

アクア

水の特性を活かし、音楽に合わせて楽しく身体を動かすプログラムです。陸上の1.5倍の効果があり、短い時間でのダイエットに効果的です。身体に負担をかけず、グループで楽しくダイエットをしたい方にオススメです。

フィットネス&スパ
ヘミング伏見
— サ・サードフロア(第3の快通空間) —

POOL STUDIO PROGRAM

プール・スタジオプログラム

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/fushimi/>

年末年始・メンテナンス休館他

毎月15日・毎月月末・夏季休館・

水の特性を活かし、音楽に合わせて楽しく身体を動かすプログラムです。陸上の1.5倍の効果があり、短い時間でのダイエットに効果的です。身体に負担をかけず、グループで楽しくダイエットをしたい方にオススメです。

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	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	プール	スタジオ	
10:00		6													10:00
10:20▶10:50	水中ウォーク	6													10:20▶11:15 avex dance master キッズダンス (エイベックスダンスマスター)
11:00		6													11:00
11:10▶11:40	はじめてスイム	4		6											11:30▶12:15 エアロ&ストレッチ 担当/吉田
12:00		6													12:00
12:00▶12:30	バタフライ	3													12:30▶13:30 ほぐしヨガ
13:00		6													13:00
13:00▶14:00	チャレンジスイム	3													13:30▶14:15 個人メドレー(中上級) 担当/松本(侑)
14:00		6													14:00
14:15▶15:00	エンジョイエアロ	6													14:15▶15:00 ステップ初級 担当/山根
15:00		6													15:00
15:20▶18:30	キッズスイミング ※フリー1~3コース ※歩行者1コース	2													15:15▶16:00 ボディパンプ45
16:00		6													16:00
16:00▶16:45	機能改善	2													16:15▶17:15 ボディコンバット60
17:00		6													17:00
17:30▶18:15	ボールピラティス	6													17:30▶18:00 レズミルズコア30
18:00		6													18:00
18:30▶19:30	美しいハタヨガ	6													18:00▶18:45 ボディバランス45
19:00		6													19:00
19:00▶19:30	青泳ぎ	3													19:10▶19:55 ボディパンプ45
20:00		6													20:00
20:00▶20:45	過替わりコンディショニング	6													20:00▶20:45 こあばらんす 担当/ゆう
21:00		6													21:00
21:00▶21:35	中級コンビネーションエアロ	6													21:00▶21:45 ボディコンバット45
22:00		6													22:00
22:30															22:30

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25名、プールレッスン：定員30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。)
- キッズスイミングの時間帯は、フリー1~3コース、歩行者1コースがご利用可能です。
- 祝日は18:30開始までのレッスンを実施します。