

●コンディショニング系			
プログラム	時間	内容	強度
コンディショニング エクササイズ	45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。	★
コア コンディショニング	45分	体幹を中心に、バランス感覚や筋力を養うクラスです。	★
ピラティス	45分	体の深部にある背骨や骨盤を支える筋力を養うエクササイズクラスです。	★
ボディバランス	30分 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。	★
ボディパンプ	30分 45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。	★★
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!	★

●ダンス系			
プログラム	時間	内容	強度
ハワイアンフラ	60分	ゆったりしたハワイアンに曲に合わせて楽しく踊るクラスです。	★
ズンバ	45分 50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。	★
エクササイズ ベリー	45分	エキゾチックな音楽に合わせて踊り、美しく女性らしい体を手に入れるクラスです。	★
マイアミダンス	60分	マイアミ仕込みの脂肪燃焼、ディスコテイストを取り入れたオリジナルクラスです。	★
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。	★
太極拳	45分	ゆったりとした動作で体内バランスを整えるクラスです。	★
NOSS	45分	日本舞踊をベースとしたゆったりとした動きで、様々な年齢の方が楽しめるクラスです。	★

●エアロ系			
プログラム	時間	内容	強度
かんたんエアロ & ストレッチ	45分 50分	シンプルな動作のエアロとストレッチを行うクラスです。	★
はじめてエアロ (レベル1)	45分	歩く動きを中心に、ステップ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2)	60分	エアロとストレッチを融合したクラスです。	★
ベーシックエアロ (レベル2)	45分	シンプルな動きを組み合わせ、エアロピクスを楽しむクラスです。	★★
エンジョイエアロ	45分	楽しく、笑顔でエアロを楽しむ事を目的としたクラスです。	★
ステップ	45分	ステップ台を使い昇り降りを利用したトレーニングで脂肪の燃焼を目指します。	★

●格闘系			
プログラム	時間	内容	強度
ボディコンバット	30分 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。	★★

・・・上靴着用のプログラム

※祝日は営業終了 30 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

●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	膝・腰にやさしく、様々な歩き方を行い体に無理なくカロリー消費できます。	🍃
やさしいアクア	30分	リズムにのって水中運動を行います。簡単な動きから始めるので、初心者の方におすすめです。	🍃
アクア	40分	リズムにのって水中運動を行います。効果的に脂肪を燃焼させることができます。	★

●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	45分	水が怖い方や泳げない方のコースです。初心者の方におすすめします。	🍃
クロール&背泳ぎ	45分	クロールと背泳ぎの泳法の基本を習得するクラスです。	★
平泳ぎ	45分	平泳ぎの基本とクロール、背泳ぎの泳力アップをはかるクラスです。	★★
バタフライ	60分	バタフライの基本とクロール、背泳ぎ、平泳ぎの泳力アップをはかるクラスです。	★★
個人メドレー (初級)	45分 60分	バタフライまでマスターされた方が、更なるテクニックアップと泳力アップを図るクラスです。	★★ S
個人メドレー (中上級)	60分	個人メドレー初級クラスをマスターされた方が、更なるテクニックアップと泳力アップを図るクラスです。	★★ S
月替わり4泳法(A)	45分	1ヶ月毎にクロール&背泳(4月・7月)、平泳ぎ(5月・8月)、バタフライ(6月・9月)をレッスンします。	★★
月替わり4泳法(B)	45分	1ヶ月毎にバタフライ(5月・8月)、クロール&背泳ぎ(6月・9月)、平泳ぎ(4月・7月)をレッスンします。	★★
月替わり4泳法(C)	45分	1ヶ月毎に平泳ぎ(6月・9月)、バタフライ(4月・7月)、クロール&背泳ぎ(5月・8月)をレッスンします。	★★
チャレンジスイム	60分	泳法レッスンをマスターした方を対象とした、上級者向けのクラスです。	★★★
マスターズ練習会	60分	水泳のトレーニングクラスです。60分間で1,500m~2,000mを泳ぎます。4泳法、50m以上泳げる方が対象です。 *スタッフは配置しません。会員の方のみの練習コースです。	★★★

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
ヨガ	45分 60分	ゆっくりした動作の中で、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。	★
筋膜ストレッチ & 姿勢改善	45分	筋膜ストレッチと姿勢改善を組み合わせることで、心身の動きを良くするクラスです。	🍃
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。	🍃
コアストレッチ	45分	深層筋、体幹をほぐすことにより、より血流を促進させ、しなやかな体づくりを目指します。	★
ストレッチ	30分	固まった身体をゆっくりと伸ばし、血流を促進させていきます。	🍃

 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。



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。





スポーツクラブ
ヘミング亀岡
— サ・サードプレイス(第3の快適空間) —

〒621-0811 亀岡市北古寺町 2-1-7
TEL.0771-29-0820

営業時間

平日 9:30 ~ 22:00
土曜 9:30 ~ 21:00
日・祝 9:30 ~ 20:00

休館日

プール・スタジオプログラム


POOL STUDIO PROGRAM



スポーツクラブ
ヘミング亀岡
— サ・サードプレイス(第3の快適空間) —

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/kameoka/>




ヘミング亀岡 検索

ボディバランス



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。

ヨガ



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。

NOSS



日本舞踊をベースとしたゆったりとした動きで、様々な年齢の方が楽しめるクラスです。

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!

注目のレッスンプログラム

充実感たっぷりの人気のプログラムです!

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▶10:30 水中ウォーク	10:15▶11:15 ヨガ	10:00▶10:30 やさしいアクア	10:15▶10:45 ストレッチ		6							10:00	
10:15▶11:00	クロール & 背泳ぎ	10:15▶11:00 コアストレッチ 担当/吉岡	10:40▶11:40 ベビースイミング	11:30▶12:20 かんたんエアロ & ストレッチ 担当/吉田	10:40▶11:25 クロール & 背泳ぎ	11:00▶11:50 ズンバ50		4	10:20▶11:20 ベビースイミング	10:20▶11:05 エンジョイエアロ 担当/吉岡	10:20▶11:00 アクア	10:20▶11:20 ハワイアンフラ	10:00▶10:45 ボディバランス	10:15▶11:00 はじめてエアロ 担当/和田	10:00▶11:50 キッズスイミング ※フリー1コース ※歩行者1コース	10:15▶11:00 はじめてエアロ 担当/和田
11:00	11:10▶12:10 個人メドレー(中上級)	11:15▶12:00 ベーシックエアロ 担当/吉岡	12:00▶12:45 はじめてスイム	11:30▶12:20 かんたんエアロ & ストレッチ 担当/吉田	11:35▶12:35 バタフライ	12:10▶12:55 エクササイズベリー		3	11:40▶12:40 個人メドレー(中上級)	11:20▶12:05 コアコンディショニング 担当/吉岡	11:15▶12:00 平泳ぎ		4	11:00▶11:45 ベーシックエアロ 担当/末村	11:15▶12:00 ヨガ	11:15▶12:00 ヨガ 担当/和田
12:00	12:20▶13:20 バタフライ	12:15▶13:00 筋膜ストレッチ & 姿勢改善	13:00▶13:45 平泳ぎ	12:45▶13:45 マイアミダンス 担当/伊東	12:45▶13:45 個人メドレー60(初級)	13:15▶14:00 ヨガ		3	12:50▶13:50 チャレンジスイム	12:30▶13:00 ボディコンバット30	12:10▶13:10 個人メドレー60(初級)		4	12:00▶12:45 ヨガ 担当/清水	12:15▶13:00 ステップ	12:20▶12:50 水中ウォーク
13:00	13:30▶14:30 チャレンジスイム	13:15▶14:00 ヨガストレッチ初級 担当/NORIKO	14:15▶15:05 ズンバ50	14:15▶15:00 エアロ&ストレッチ 担当/NORIKO	14:15▶15:00 個人メドレー60(初級)	14:15▶15:00 エクササイズ		6	14:30▶15:15 ズンバ45	14:30▶15:15 ズンバ45		6	13:00▶13:45 NOSS	13:30▶14:15 月替わりレッスン	13:30▶14:15 月替わりレッスン	13:30▶14:15 月替わりレッスン
14:00		6		15:15▶16:00 ビューティートレーニング 担当/小野				6	15:30▶18:30 キッズスイミング	15:30▶16:15 エアロ&ストレッチ 担当/NORIKO		6	14:10▶15:10 エアロ&ストレッチ	15:00▶16:00 マスターズ練習会	15:00▶16:00 ボディコンバット60	15:00▶16:00 ボディコンバット60
15:00		6						6		16:30▶20:30 キッズダンス avex dance master		6	16:00▶16:45 ヨガ			
16:00	15:30▶18:30 キッズスイミング	15:30▶18:30 キッズスイミング	15:30▶18:30 キッズスイミング		15:30▶18:30 キッズスイミング	15:30▶18:30 キッズスイミング		2	15:30▶18:30 キッズスイミング	16:30▶20:30 キッズダンス avex dance master		2	17:00▶17:45 太極拳			
17:00	※フリー1コース ※歩行者1コース	※フリー1コース ※歩行者1コース	※フリー1コース ※歩行者1コース		※フリー1コース ※歩行者1コース	※フリー1コース ※歩行者1コース		2	※フリー1コース ※歩行者1コース			2				
18:00								2				6				
19:00								6				6				
19:15▶20:00	個人メドレー45(初級)	19:30▶20:30 ハワイアンフラ	19:20▶20:00 アクア	19:30▶20:15 ピラティス	19:15▶20:00 月替わり4泳法(C)	19:30▶20:15 太極舞		4	19:15▶20:00 個人メドレー45(初級)	19:00▶19:45 ヨガ	19:15▶20:00 月替わり4泳法(A)		6	19:15▶20:00 月替わり4泳法(B)		
20:00	20:10▶21:10 チャレンジスイム	20:45▶21:30 ボディコンバット45	20:15▶21:15 個人メドレー(中上級)	20:30▶21:15 はじめてエアロ 担当/安岡		20:30▶21:15 ボディバランス		6	20:15▶21:00 アクア	20:00▶20:45 ステップ	20:15▶21:15 チャレンジスイム		4			
21:00								6					6			
22:00								6					6			

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 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 コース、歩行者 1 コースがご利用可能です。
- 祝日は営業終了30分前までに終了のレッスンを実施します。