

■ 今月からの変更箇所です
 ★ 中上級者向けレッスンです
 プールレッスンの最小遂行人数は3人です

営業時間

火曜～金曜 9:00～22:00
 土曜 9:00～21:00
 日曜・祝日 9:00～18:00

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		☆ NEWS ☆
	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	
10:00									9:30～(60)		<p>*スタジオレッスンに関するお知らせ*</p> <ul style="list-style-type: none"> • お荷物等での場所取りはご遠慮下さい。 • レッスン開始10分前から入場可能です。 • 安全管理上、レッスン開始5分前にはスタジオにお入り下さい。また、レッスン開始後の入場はご遠慮下さい。
11:00	10:30～(45) 初級エアロビクス 鈴木		10:30～(45) ストレッチ&TPH 杉山	10:30～(60) カルチャー教室 (申込者のみ) 12/6のみ	10:30～(45) ボディメイキング 櫻井		10:30～(45) ZUMBA 望月		10:20～(70) リズムジャンプ リトルキッズ (年中～小2対象)	11:00～(60) キッズ スイミング (お子様対象) 1コース使用	
12:00	11:30～(30) 初級ステップ 鈴木		11:30～(30) かんたんエアロ 植田	タラソプール使用	11:30～(45) ヨガ 櫻井		11:30～(45) ピラティス 望月		11:00～(60) リズムジャンプ ジュニア (小3～小6対象)	30日休み	
13:00	13:00～(45) ヨガ 多々良	13:15～(30) 水中ウォーク 杉山	13:00～(45) やさしいヨガ 多々良	13:15～(30) はじめてスイミング 塚本	13:15～(45) ピラティス 佐藤	13:15～(45) クロール 奥田	13:15～(45) TPH 杉山	13:15～(30) フィンスイム 塚本		13:50～(70) キッズ スイミング (お子様対象) 2コース使用	
14:00	14:00～(45) 初級エアロビクス &筋コン 多々良	14:15～(30) 初級背泳ぎ 奥田	14:00～(45) 初級エアロビクス 朝比奈	14:15～(30) ヌードルエクササイズ 杉山	14:15～(45) 疲労回復ヨガ 坂口	14:30～(30) アクアビクス 佐藤	14:15～(45) ベーシックヨガ Mayo	14:15～(30) 水中ウォーク 杉山		30日休み	
15:00									ストレッチスペースとして スタジオを開放! (13:00～17:00) 日曜・祝日も可能		
16:00		16:20～(70) キッズ スイミング (お子様対象) 2コース使用	16:00～(60) リズムジャンプ リトルキッズ (年中～小2対象)	16:20～(70) キッズ スイミング (お子様対象) 2コース使用		16:20～(70) キッズ スイミング (お子様対象) 2コース使用		16:20～(70) キッズ スイミング (お子様対象) 2コース使用			
17:00			17:30～(60) リズムジャンプ ジュニア (小3～小6対象)								
18:00								29日休み			
19:00	19:15～(45) 初中級エアロビクス 松下		19:15～(45) ヨガ 坂口		19:15～(30) バレトン 浜崎		19:00～(45) ZUMBA KEN		19:15～(45) ★中級エアロビクス 松下		
20:00			20:15～(45) 初級ステップ &ストレッチ 朝比奈		20:00～(45) 初級エアロビクス 浜崎		20:00～(45) 初中級エアロビクス KEN				
21:00											
22:00閉館										21:00閉館	
プール・ジムエリア 最終利用時間は閉館20分前までとなります。											

★ レッスンプログラム紹介 ★

プログラム名	レベル	時間	定員	内容
--------	-----	----	----	----

☆プールレッスン

水中ウォーク		30	20	水の特性を利用し、水中を歩きながら全身のトレーニングを行います。プール内での正しい歩き方やバリエーションを習得するクラスです。
ヌードルエクササイズ		30	20	細長い棒状の浮き具を使い、全身運動を行います。膝や腰に不安がある方も安心してトレーニングできます。
アクアピクス		30	20	音楽に合わせて歩く・ジャンプを行う水中エアロピクスです。水中で動く楽しさを感じながらトレーニングを行えます。
はじめてスイミング		30	12	潜る・浮く・キックなど、水泳の基礎を練習します。ゆっくりと水に慣れていくレッスンです。
クロール		30	12	バタ足で20m泳げる方が対象です。クロールの基礎を中心に練習するクラスです。初心者の方や初級クラスの方にお勧めです。
初級背泳ぎ		30	12	バタ足で20m泳げる方が対象です。背泳ぎの基礎を習得するクラスです。
中級クロール	★	45	12	クロールで20m以上泳げる方が対象です。泳力の強化やターンなどを習得するクラスです。
初級平泳ぎ 初級バタフライ		30	12	初級クロール・初級背泳ぎの内容を、難なく行える方が対象です。平泳ぎ・バタフライの基礎を習得するクラスです。
フィンスイム		30	12	20m以上泳げる方が対象です。主に体幹・下半身の筋肉が鍛えられます。キックが上手になりたい方にお勧めのクラスです。

※水中ウォーク、ヌードルエクササイズ、アクアピクスは参加人数が10名以上の場合2コース使用致します。

※レッスン開始時にコースを変更致します。コース変更前にプール内でお待ち頂くことは出来ません。

※レッスン実施コース以外でのレッスン参加は他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。

初めての方向けレッスン

初級者向けレッスン ★ 中上級者向けレッスン

☆有酸素運動レッスン

はじめてエアロ かたんエアロ		30	7	エアロピクスを初めてされる方にお勧めのレッスンです。基本動作を習得しながら汗をかいていくクラスです。
初級エアロピクス		45	7	エアロピクスに少し慣れてきた方にお勧めのレッスンです。基本動作中心のコンビネーションを楽しむクラスです。
初中級エアロピクス		45	7	エアロピクスにある程度慣れてきた方が対象です。基本的なステップを変形させながら、やや複雑な動きにも挑戦していくクラスです。
中級エアロピクス	★	45	7	テクニックや体力を必要としたコンビネーションでエアロピクスの楽しさを十分に味わえるクラスです。
初級ステップ		30	7	ステップ台を利用し昇降運動+エアロピクスを行います。基本動作中心のコンビネーションを楽しむクラスです。
ZUMBA		45	7	ラテンを中心に世界の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。踊ることの楽しさを全身で感じられるクラスです。

☆オリエンタルレッスン

ベーシックヨガ/ヨガ ボディメンテナンス&ヨガ		45	7	ヨガの基本的な呼吸動作や、動きを行い自分を見つめなおします。※アロマを使用することもあります。
ピラティス		45	7	伝統的な呼吸法でピラティス動作を行い深層筋を目覚めさせ、内側から身体を作ります。
ボディメイキング		45	7	有酸素運動と筋カトレーニングで太りにくい体づくりを目指します。メリハリのあるボディを作りましょう。
バレトン		30	7	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れ、全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼も期待できます。
Training Program for Health (TPH)		30	7	筋力アップやダイエット、柔軟性・敏捷性の向上、疲労回復、ストレス解消などを目的とした自重エクササイズのクラスです。
ストレッチポール		30	7	円柱状の道具を使い、緊張や重力から開放し身体をリセットします。猫背の方、身体の歪みが気になる方にお勧めのレッスンです。