

	(月)		(火)		(水)		(木)		(金)		(土)		(日)				
	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			
<p>フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。</p>																	
9:00	…フリースイミング		…FC無料プログラム				…スクーリングプログラム				マスターズ	子供本科 H5		子供本科 H2	体育スクール TH2		
30																	
10:00	レッスン場所	9:40～10:00 Wakeupエクササイズ							9:40～10:00 Wakeupエクササイズ				10:00～10:40 ウェーブピクス&ストレッチ 木村 ※定員30名	子供本科 H6	体育スクール TH1		
30	水中歩行 アクアパレー			10:10～10:45 ストレッチヨガ 淡川 ※定員30名		水中歩行 アクアパレー	10:05～10:45 ジョグエアロ 西下 ※定員30名		水中歩行 アクアパレー	10:30～11:10 ベーシックエアロ 振角 ※定員30名							
11:00		10:30～11:10 らくらくエアロ 西下 ※定員30名															
30		ベビーコース				レディース (初心～上級)							11:00～11:45 フィットネスエクササイズ 生方 ※定員30名	レディース成人 (初心～上級)	11:00～11:45 ヨガ 船山紀美花 ※定員30名	成人	10:45～11:30 らくらくエアロ 加藤 ※定員30名
12:00		11:30～12:15 健美操 清水 ※定員30名															
30	レディース (初心～上級)			12:10～12:55 アクアピクス 西部			11:45～12:30 ヨガ 高野 ※定員30名			11:30～12:15 ルーシーダットン 振角 ※定員30名							
13:00		12:40～13:10 みんなでステップ 坂本 ※定員17名															
30		PL															
14:00																	
30		シニアコース 体操															
15:00	A1	シニアコース	A2														
30		A1体操															
16:00	子供本科 B1		子供本科 B2														
30		放課後SS 更衣															
17:00	子供本科 C1		子供本科 C2														
30																	
18:00	子供本科 D1		子供本科 D2														
30																	
19:00																	
30		19:10～19:45 カーディオ&ストレッチ 生方 ※定員30名															
20:00																	
30	成人	20:05～20:50 パフォーマンスヨガ 生方 ※定員30名															
21:00																	
30		アクアパレー															
	<p>月曜日～土曜日 最終受付21:00 施設利用21:30 閉館時間22:00 日曜日・祝日 最終受付16:00 施設利用17:00 閉館時間17:30</p>												<p>自由遊泳など催し物の開催時は、コースの制限があります。ご了承下さい。</p> <p>スイミングレッスンについて</p> <p>スイミングの指導コースをご希望の場合は、別途登録が必要です。 (年払・月払・いつでも・ゴールデンエイジ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。) フロントまでご相談、お申込み下さい。</p>				

スタジオ・プールプログラム レッスン内容

	レッスン名	強度	難しさ	内容	日程	
エアロビクスダンス						
楽しい	らくらくエアロ	★★★★☆	★★★★☆	ジャンプ動作の少ないやさしいクラスです。	月	10:30-11:10
					日	10:45-11:30
楽しい	爽快エアロ	★★★★☆	★★★★☆	初めての人もしっかり汗のかけるエアロプログラムです。	火	11:05-11:45
燃焼系	ジョグエアロ	★★★★☆	★★★★☆	エアロビクスの間に走る動作が入ります。	水	10:05-10:45
燃焼系	ベーシックエアロ	★★★★☆	★★★★☆	体の角から角まで、しっかり使って体を動かすレッスンです。	木	10:30-11:10
					木	20:10-20:55
楽しい	フィットネスエクササイズ	★★★★☆	★★★★☆	参加者の『日常生活動作能力』の保持、増進を目的とした、簡単に楽しいプログラムです。	金	11:00-11:40
お勧め	ウェーブピクス&ストレッチ	★★★★☆	★★★★☆	ウェーブストレッチリングを使って行うエアロビクスです。短時間で汗をかける内容で普段使わない筋肉をリングを使って刺激していきます。	土	10:00-10:40
お勧め	ZUMBA	★★★★☆	★★★★☆	ラテン系の楽しい音楽に合わせて全身を動かすプログラムです。	日	12:10-12:55
ダンス						
お勧め	サルセーション	★★★★☆	★★★★☆	音楽のジャンルにとらわれず色々なダンススタイルを合わせたプログラムです。	水	19:10-19:55
					木	12:45-13:30
お勧め	フィットネス フラ	★★★★☆	★★★★☆	フラダンスのステップを使いながらハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動です。	火	12:05-12:40
お勧め	フリースタイルダンス	★★★★☆	★★★★☆	ストレッチ、ウォーミングアップ、振り付け、ゆつくり丁寧に教えます。ジャズ、ヒップホップ、ファンクなどいろんなジャンルを取り入れながら楽しく踊るクラスです。	金	19:20-20:05
ヨガ&中国体操						
簡単	健美操	★★★★☆	★★★★☆	体の中身を調節しバランス力を強化していく中国体操です。	月	11:30-12:15
お勧め	ストレッチ ヨガ	★★★★☆	★★★★☆	呼吸、姿勢を組み合わせ、心身の緊張をほぐしていくヨガのクラスです。	火	10:10-10:45
お勧め	ヨガ	★★★★☆	★★★★☆	初めてヨガにチャレンジする方の為の入門ヨガです。	水	11:45-12:30
					金	12:00-12:45
					金	20:25-21:10
					土	11:00-11:45
お勧め	パフォーマンス ヨガ	★★★★☆	★★★★☆	単に体を柔らかくする事や美しくポーズを取る事が目的ではなく、体幹を鍛えると同時に関節の適切な可動域を高め筋力・筋持久力を向上させ、機能改善を目的とします。しなやかな筋肉作りを目指しましょう。	月	20:05-20:50
お勧め	ルーシーダットン	★★★★☆	★★★★☆	タイ式ヨガとも言われる自己整体、肩こり解消・腰痛改善・免疫力アップが期待できます。	火	20:10-20:55
					木	11:30-12:15
ストレッチプログラム						
お勧め	カーディオ&ストレッチ	★★★★☆	★★★★☆	エアロビクスとストレッチを組み合わせましたクラスです。	月	19:10-19:45
アクアビクス						
楽しい	アクアビクス	★★★★☆	★★★★☆	水の中で音楽に合わせて楽しくエクササイズを行います。	火・水・金・土	12:10-12:55
	アクアZUMBA	★★★★☆	★★★★☆	水の中でラテン系の音楽に合わせて全身を動かすプログラムです。	日	13:15-13:55
筋コンディショニング						
お勧め	バレトン	★★★★☆	★★★★☆	筋コン&バレエ&ヨガを組み合わせましたプログラム。簡単な動きで構成しています。	水	13:50-14:35
お勧め	アニマル フロー	★★★★☆	★★★★☆	動物の動きをまねする事で身体全体を鍛えるエクササイズです。柔軟性やバランス感覚などを養っていきます。	火	19:10-19:50
お勧め	ウェイクアップエクササイズ	★★★★☆	★★★★☆	朝一番に行うお目覚めエクササイズです。	月・木	9:40-10:00
楽しい	みんなでステップ	★★★★☆	★★★★☆	踏み台を使って、有酸素運動+筋カトレーニングを交互に行い、脂肪燃焼効果を目指します。	月	12:40-13:10
楽しい	みんなでバランス	★★★★☆	★★★★☆	バランスボールを使い、様々な筋コンディショニングトレーニングを行います。	水	11:05-11:25
楽しい	ボディケアコンディショニング	★★★★☆	★★★★☆	日頃のクセで固くなった筋肉をリセットコンディショニングという脱力をしてゆらす、さする押し動かすテクニックを使い血液の流れリンパ還流をよくし筋肉に弾力を取り戻しそしてアクティブコンディショニング正しい姿勢で正しい呼吸で筋肉に正しい方の再教育をし骨配列を整え身体本来の機能を発揮しやすい状態に戻すことをレッスンで目指します。	木	19:10-19:50
お勧め	ウェーブストレッチ	★★★★☆	★★★★☆	ウェーブストレッチリングを使った全身を伸ばして、ほぐして、引き締めるレッスンです。特に肩こりの方に有効です。	金	10:05-10:40
水中運動						
お勧め	水中歩行	★★★★☆	★★★★☆	プールで行う色々な歩行運動です。	月	10:20-10:40
					水・木	10:10-10:30
					金	10:10-10:40
楽しい	アクアバレー	★★★★☆	★★★★☆	やわらかいボールを使って水中で行うバレーボールです。水中は浮力があるのでジャンプしたり、手を挙げたりしても膝、腰、肩に負担が少なく運動が出来ます。	月	10:40-10:50
					水・木	10:30-10:40
					月・水	21:05-21:25
泳法指導						
お勧め	本当の初心者レッスン	★★★★☆	★★★★☆	今から水泳を始める方、25m泳げない方対象。泳げる方はお断りのクラスです。	水	14:00-14:30
					土	13:00-13:30
お勧め	泳法プライベートレッスン	-	-	お好きなコーチを選択してください。あなただけのレッスンを行います。	時間は館内POPをご覧ください。	
お勧め	スクーリング	★★★★☆	★★★★☆	新規申込・解約にはフロントでのお手続きが必要です。※いつでも会員・月払い会員・ゴールデンエイジ会員・年払い会員の方はお手続き不要でご参加いただけます。	随時	