

2021. 4月～

レッスンスケジュール

時間	月 曜 日				火 曜 日				水 曜 日				時間
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	
9:30													9:30
	9:45～10:00 おはようストレッチ				9:45～10:00 おはようストレッチ				9:45～10:00 おはようストレッチ				
10:00													10:00
30		10:15～11:00 ピラティス (白 玖)	10:30～11:00 初級2泳法 (安 西)	1・3週目 クロール 2・4週目 背泳ぎ	10:30～11:15 かんたんエアロ (三 木)	10:15～11:00 はじめてヨガ (近 藤)	10:30～11:00 はじめてクロール (安 西)		10:30～11:00 はじめてステップ (安 本)	10:15～10:45 美ユーター ポティーウエーブ (山 家)		10:30～11:00 ダンベルシェイプ (大 野)	30
11:00													11:00
30			11:15～11:45 アクアピクス (山田 浩)					11:15～11:45 しっかりジョギング (玉 木)				1・3週目 平泳ぎ 2・4週目 バタフライ	
12:00	11:45～12:15 はじめてステップ (六車 友)	11:30～12:15 ウェーブストレッチ (三 木)			11:45～12:30 メガダンス (竹 内)	11:30～12:15 からだリセット体操 (三 木)	12:00～12:15 はじめてスイム(玉 木)		11:30～12:15 フラダンス (滝 本)	11:15～12:00 ハタヨガ (六車 美)	11:15～11:45 初級2泳法 (川 連)		12:00
30								12:30～12:45 流水で泳ごう(順行)					30
13:00	12:45～13:30 リトモス (佐 川)	13:00～13:30 はじめてエアロ (三 宮)	13:15～13:45 初級2泳法 (安 西)	1・3週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ	13:00～13:30 ユーバウンド (安 本)	12:45～13:15 オキシジェノ (玉 木)	13:00～13:30 ミットアクア (永 峰)		12:45～13:30 ズンバ (塩 田)		13:00～13:30 はじめてクロール (川 連)	1週目 バタフライ 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 クロール	13:00
30													
14:00	14:00～14:45 かんたんエアロ (三 宮)	14:00～14:30 ハランストレーニング (佐 川)		14:00～14:30 しっかりジョギング (六車 友)	14:00～14:45 かんたんステップ (永 峰)	13:45～14:15 はじめてエアロ (和 田)			14:00～14:45 ピラティス (片 山)	13:45～14:15 グループグルーヴ (木 村)	13:45～14:15 中級4泳法 (川 連)		14:00
30			14:45～15:15 アクアジョリー (六車 友)				14:30～15:00 しっかり泳ごう (玉 木)					14:30～15:00 浮きうきヌードル (平 田)	30
15:00		15:00～15:30 ストレッチボール (城 戸)								15:00～15:45 ジャズダンス (片 山)			15:00
	15:15～16:00 かんたんステップ (佐 川)				15:15～16:00 社交ダンス (北 井)	15:00～15:45 ストレッチーズ (六車 友)							
30													30
16:00				16:00～16:15 フカプカしよう									16:00
30						16:15～17:15 スタジオ開放 (卓 球)							30
17:00												17:00～17:15 流水で泳ごう(逆行)	17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00		19:15～19:45 はじめてエアロ (三 木)		19:30～20:00 ミットウォーキング (平 田)		19:15～20:00 かんたんダンスエアロ (伊 東)	19:30～20:00 浮きうきヌードル (大 野)		19:15～20:00 かんたんステップ (織 田)	19:00～19:45 ハタヨガ (池 田)	19:30～20:00 アクアズンバ (玉 木)	4月 背泳ぎ 5月 クロール 6月 バタフライ	19:00
	19:30～20:15 リトモス (愛 染)				19:30～20:15 ユーバウンド (塩 田)								
20:00													20:00
30		20:30～21:15 はじめてヨガ (野志谷)	20:30～21:00 中級4泳法 (安 西)	1週目 バタフライ 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 クロール	20:45～21:30 ズンバ (塩 田)	20:15～20:45 アクアピクス (大 野)			20:30～21:15 オリジナルエアロ (織 田)	20:15～21:00 ピラティス (六車 友)	20:15～20:45 初級3泳法 (玉 木)		30
21:00	20:45～21:30 ファイトウ (山田 寛)						21:00～21:15 流水で泳ごう(順行)						21:00
30													30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00

レッスニンフォメーション		
～エアロピクス・ステップレッスン～		
<レッスン名>	難度	<解 説>
はじめてエアロ	☆	エアロピクスの入門クラスです。
かんたんエアロ	☆☆	弾む動作のない初級クラスです。
かんたんダンスエアロ	☆☆	ダンス要素を取り入れて気持ちよく身体を動かしましょう。
かんたん振付エアロ	☆☆	覚えやすい振付で楽しく動きましょう。
オリジナルエアロ	☆☆☆☆	インストラクターの個性を楽しむ、中上級クラスです。
はじめてステップ	☆	踏み台を使った昇降運動の入門クラスです。
かんたんステップ	☆☆	動きのつながりを楽しみながら、たくさん汗をかきましょう。
～格闘技系レッスン～		
ファイトウ		格闘技の動きで脂肪燃焼・筋力アップを目指します。
～筋力トレーニング系レッスン～		
ウエストキュツ・キュツ		お腹まわりを中心にエクササイズをします。
スリム スリム		チューブやダンベルで楽しく身体を引き締めましょう。
バランストレーニング		ムービングディスクを使って体幹を鍛えます。
グループ パワー		音楽に合わせて筋力トレーニングをするクラスです。
ユーバウンド		1人用トランポリンで楽しく動きましょう！
美ユーターポティーウエーブ		ゴムのバンドを使い、しなやかに動いていきましょう。
～機能改善エクササイズ～		
ひめトレ		小さいボールを使ってウエスト周りをシェイプアップ！
ピラティス		深層部の筋肉を意識して動かし、身体のバランスを整えます。
ストレッチーズ		伸縮性のある布を使って身体を整えます。
自力整体		自分の身体を自分自身で整えていくクラスです。
オキシジェノ		筋力・柔軟性・バランス感覚を向上させましょう。
～日頃の疲れをリフレッシュしましょう～		
おはようストレッチ		気持ちよく身体を動かす為の準備運動です。
ストレッチ		筋肉を伸ばして関節の負担を減らしましょう。
ウェーブストレッチ		ウェーブリングを使って柔軟性を高めます。
ストレッチボール		ボールを使って柔軟性の向上や身体の歪みを矯正します。
からだリセット体操		身体の機能回復・改善を目的にしたクラスです。
～ダンス系レッスン～		
メガダンス		あらゆるジャンルのダンスをメガ級に楽しみましょう。
グループ グルーヴ		クラブ、アーバン、ラテンなどヒット曲に合わせて踊ります。
リトモス		ラテン・ヒップホップなど色々なリズムで踊りましょう。
ズンバ		ラテン系の曲を楽しみながら踊りましょう。
ジャズダンス		ジャズダンスを基本から行っていきます。
～カルチャーレッスン～		
バレエ		バレエの動作を基礎としたエクササイズです。
フラメンコ		スペインの独特なリズムで踊りましょう！
フラダンス		フラダンスの基本ステップから楽しく踊りましょう。
社交ダンス		基本ステップからはじめます。お1人でもどうぞ。
太極拳入門・24式		ゆっくりとした動きで足腰をしっかり使いましょう。
はじめてヨガ		ヨガの入門クラスです。
機能改善ヨガ		簡単な体操を通してヨガのポーズに繋がっていきます。
ハタヨガ		様々なポーズをとる基本的なヨガのクラスです。
ヴィンヤサヨガ		ヨガに慣れた方におすすめの強度の高いクラスです。



ザ・ココナツウエルネスクラブ高松