

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)	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 美ユティ ポティウエーブ (山 家)		10:30~11:00 ダンベルシェイプ (大 野)	30
11:00													11:00
30	11:30~12:15 ズンバ (玉 木)	11:30~12:15 ウェーブストレッチ (三 木)	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)	11:30~12:15 1.3週目 平泳ぎ 2.4週目 バタフライ
12:00													12:00
30													
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)		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
14:00													14:00
30	14:00~14:45 かんたんエアロ (三 宮)	14:00~14:30 バ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)	14:30~15:00 しっかり泳ごう (玉 木)			14:00~14:45 ピラティス (片 山)	13:30~14:00 はじめてクロール (川 連)		14:15~14:45 中級4泳法 (川 連)	30
15:00													15:00
30	15:15~16:00 かんたんステップ (佐 川)	15:00~15:30 機能改善運動 (山田 浩)	14:45~15:15 アクアジョリー (六車 友)	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)				15:00~15:45 ジャズダンス (片 山)			15:00~15:30 浮きうきヌードル (平 田)	30
16:00													16:00
30													
16:15~17:15 スタジオ開放 (卓 球)													17:00
17:00													17:00
30													
18:00													18:00
30													
19:00													19:00
30	19:30~20:15 リトモス (愛 染)	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)	6月 バタフライ 7月 平泳ぎ 8月 背泳ぎ	30
20:00													20:00
30													
20:45~21:30 ファイドウ (山田 寛)	20:30~21:15 はじめてヨガ (野志谷)	20:30~21:00 中級4泳法 (安 西)		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													21:00
30													
22:00													22:00
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。
かんたん振りエアロ	☆☆	覚えやすい振り付け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~		
ファイドウ		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！
美ユティポティウエーブ		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。
機能改善運動		肩・腰・膝痛の改善を目指します。
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ための準備運動です。
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。