

時間	月曜日			
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:30				
	9:45~10:00 おはようストレッチ			
10:00		予約		
30	予約	10:15~11:00 ピラティス (白 玖)		10:30~11:00 しっかりジョギング (玉 木)
11:00			11:15~11:45 アクアZUMBA (玉 木)	
30		11:30~12:15 ウェーブストレッチ (三 木)		
12:00				12:30~12:45 流水で泳ごう(順行)
30	予約	12:45~13:15 バランストレーニング (佐 川)		
13:00			13:15~13:45 浮きうきボード (岸 田)	
30	予約	13:45~14:15 はじめてエアロ (三 宮)	14:00~14:30 初級平泳ぎ (青 木)	
14:00				
30	予約	14:00~14:45 リトモス (佐 川)		
15:00		14:45~15:15 機能改善運動 (山田 浩)	14:45~15:30 しっかり泳ごう (青 木)	
30				
16:00				16:15~16:30 フカプカしよう
30		16:15~17:30 スタジオ開放 (卓 球)		
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00				
30	予約	19:15~20:00 ピラティス (六車 友)		19:30~20:00 かんたんボール (大 野)
20:00				
30		20:15~20:45 はじめてクロール (大 野)		
21:00		20:30~21:15 はじめてヨガ (野志谷)		21:15~21:30 流水で泳ごう(順行)
30				
22:00				
30				
23:00				

時間	火曜日			
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:30				
	9:45~10:00 おはようストレッチ			
10:00		予約		
30	予約	10:15~11:00 はじめてヨガ (近 藤)	10:30~11:00 初級クロール (青 木)	
11:00			11:15~11:45 初級平泳ぎ (青 木)	
30	予約	11:30~12:15 からだリセット体操 (三 木)		
12:00				
30	予約	11:45~12:30 メガダンス (竹 内)		
13:00		12:45~13:15 ストレッチボール (岸 田)	13:00~13:30 アクアピクス (玉 木)	
30	予約	13:00~13:45 ZUMBA (竹 内)		
14:00				13:45~14:15 らくらくスティック (玉 木)
30	予約	13:45~14:15 はじめてエアロ (和 田)		
15:00			14:30~15:00 初級クロール (玉 木)	
30	予約	14:30~15:15 かんたんステップ (和 田)	14:45~15:30 ストレッチーズ (六車 友)	
16:00				
30		15:45~16:30 社交ダンス (北 井)		
17:00				
30		16:15~17:30 スタジオ開放 (卓 球)		
18:00				
30				
19:00				
30	予約	19:15~20:00 かんたん ダンスエアロ (伊 東)	19:30~20:00 初級3泳法 (青 木)	1月 バタフライ 2月 平泳ぎ 3月 クロール
20:00				
30	予約	20:30~21:00 ストレッチボール (城 戸)	20:15~21:00 マスターズスイム (青 木)	
21:00		20:45~21:30 ZUMBA (塩 田)		21:15~21:30 フカプカ宇宙遊泳
30				
22:00				
30				
23:00				

時間	水曜日			
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:30				
	9:45~10:00 おはようストレッチ			
10:00		予約		
30	予約	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)
11:00			11:15~11:45 初級2泳法 (川 連)	
30	予約	11:15~12:00 ハタヨガ (六車 美)		
12:00				12:30~12:45 フカプカしよう
30	予約	11:30~12:15 フラダンス (滝 本)		
13:00		12:45~13:30 ZUMBA (塩 田)		
30	予約	12:30~13:15 フラメンコ (多 田)		
14:00			13:30~14:00 はじめて2泳法 (川 連)	
30		14:00~14:30 ユーバウンド (安 本)	13:45~14:30 ジャズダンス (片 山)	14:15~14:45 中級4泳法 (川 連)
15:00				
30	予約	15:00~15:45 ピラティス (片 山)	15:00~15:30 グループグルーヴ (木 村)	15:00~15:30 ミットウォーキング (城 戸)
16:00				
30				
17:00				17:00~17:15 流水で泳ごう(逆行)
30				
18:00				
30				
19:00				
30	予約	19:00~19:45 ハタヨガ (池 田)	19:15~19:45 初級背泳ぎ (玉 木)	
20:00				
30	予約	20:15~20:45 ウエストキック・キック (木 村)	20:00~20:30 アクアZUMBA (玉 木)	
21:00				
30				
22:00				
30				
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。
はじめてラテンエアロ	☆☆	ラテンのリズムでエアロピクスをしましょう。
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。
かんたん振り付エアロ	☆☆	覚えやすい振り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~		
ウエストキック・キック		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為の準備運動です。
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。
ZUMBA		ラテン系の曲を楽しみながら踊りましょう。
ディスコワールド		懐かしのディスコミュージックで楽しく踊りましょう。
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。

2022. 1月~

# レッスンスケジュール

時間	木曜日				土曜日				日曜日				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
10:00	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
10:30	予約 10:30~11:00 スリムスリム (永峰)	予約 10:15~10:45 ひめし (和田)	10:30~11:00 はじめてクロール (玉木)		予約 10:30~11:00 はじめてエアロ (三木)	予約 10:15~10:45 オキシジェノ (玉木)	10:30~11:00 アクアピクス (城戸)						10:30
11:00	予約 11:30~12:15 グループグループ (永峰)	予約 11:15~12:00 機能改善ヨガ (和田)			予約 11:30~12:15 オリジナルエアロ (永峰)								11:00
12:00		予約 12:30~13:15 太極拳入門・24式 (北尾)					12:00~12:30 はじめて2泳法 (玉木)						12:00
13:00	予約 13:00~13:45 自力整体 (岡淵)				予約 12:45~13:30 かんたんエアロ (永峰)								13:00
14:00	予約 14:15~15:00 かんたん振付エアロ (織田)	14:00~14:30 ストレッチボール (岸田)	14:00~14:30 はじめて2泳法 (青木)		予約 14:00~14:45 フラダンス (滝本)		14:00~14:30 アクアピクス (永峰)						14:00
15:00	予約 15:30~16:15 オリジナルエアロ (織田)	15:00~15:45 ウインヤサヨガ (近藤)	14:45~15:15 初級背泳ぎ (青木)		予約 15:15~16:00 自力整体 (岡淵)								15:00
16:00													16:00
17:00		16:30~17:45 スタジオ開放 (卓球)			予約 16:30~17:15 ファイトウ (大野)								17:00
18:00													18:00
19:00	予約 19:15~20:00 ファイトウ (山田寛)	19:00~19:30 はじめてエアロ (三木)	19:15~19:45 中級4泳法 (玉木)										19:00
20:00	予約 20:30~21:15 グループグループ (永峰)	20:15~21:00 オキシジェノ (玉木)	20:00~20:30 アクアピクス (大野)		19:30~20:15 ユーバウンド (山田寛)	19:15~20:00 バレエ (中島)							20:00
21:00													21:00
22:00													22:00
23:00													23:00

レッスニンフォメーション		
<レッスン名>	<解説>	
◆メインプール◆		
~音楽に合わせてシェイプアップ~		
アクアピクス	30分	音楽に合わせて楽しく動いて、しっかり脂肪燃焼!
アクアジョリー	30分	専用の道具を使ってしっかり動き、脂肪を燃焼!
アクアZUMBA	30分	ラテンの音楽に合わせて楽しく動きましょう!
~25m泳げない方のプログラム~		
はじめてクロール	30分	思いつきなしのクロールの基礎を身につけます。
はじめて2泳法	30分	各泳法を初めて泳ぐ方にオススメです。
~泳ぎを覚える初級プログラム~		
初級クロール	30分	面かぶりクロールが出来る方が対象で、思いつきを中心に練習します。
初級背泳ぎ	30分	背泳ぎの基礎を身につけ、25m泳げることを目標にします。
初級平泳ぎ	30分	平泳ぎの基礎を身につけ、25m泳げることを目標にします。
初級2泳法	30分	各泳法の基礎を隔週で身につけ、25m泳げることを目標にします。
初級3泳法	30分	各泳法の基礎を月替わりで身につけ、25m泳げることを目標にします。
~4泳法を泳げる方の中・上級プログラム~		
中級4泳法	30分	25m泳げる方が対象で、よりスムーズに泳ぐことを目標にします。
しっかり泳ごう	45分	クロールを中心に、25mと50mを組み合わせて泳ぎます。
マスターズスイム	45分	時間いっぱい泳ぎこみます。自信がついてきた方は是非!!
◆ウエルネスプール◆		
~流水を活かしたプログラム~		
わいわいウォーキング	30分	流れに乗ったり逆らったりして、楽しく歩きましょう。
ミットウォーキング	30分	アクアミットを使って、楽しく歩きましょう。
浮きうきヌードル	30分	ヌードルを使って楽しく動いたり、身体をほぐしていきます。
かんたんボール	30分	ボールを使い、シェイプアップや肩周りの機能を高めます。
しっかりジョギング	30分	流れに乗ったり逆らったりして、楽しく走りましょう。
らくらくスティック	30分	スティックを使って機能改善を目指します。
プカプカしよう	15分	浮き輪を使い、プカプカしてリラックスしましょう。
プカプカ宇宙遊泳	15分	水に揺られて心地良くリラックスしましょう。
流水で泳ごう[順行]	15分	水の流れるのって、ゆったり優雅に泳ぎましょう。
流水で泳ごう[逆行]	15分	水の流れるに逆らって、しっかり泳ぎましょう。