2022.　7月～　レッスンスケジュール

月　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
9:30	9:45～10:00 おはようストレッチ			
10:00	予約 10:15～11:00 ディスコワールド（田　井）	予約 10:15～11:00 ピラティス（白　玖）	10:30～11:00 初級背泳ぎ（玉　木）	
11:00	予約 11:30～12:15 かんたんエアロ（宮　尾）	予約 11:30～12:15 ハタヨガ（三　木）	11:15～11:45 アクアZUMBA（玉　木）	
12:00	予約 12:45～13:30 リトモス（佐　川）	予約 12:45～13:15 はじめてエアロ（三　宮）		12:30～12:45 流水で泳ごう【順行】
13:00		13:45～14:15 バランストレーニング（佐　川）		13:15～13:45 ミットウォーキング（城　戸）
14:00	予約 14:00～14:45 オリジナルエアロ（三　宮）	予約 14:50～15:35 オキシジェノ（岸　田）	14:00～14:30 初級平泳ぎ（青　木） 14:45～15:30 しっかり泳ごう（青　木）	
15:00	15:15～15:45 はじめてステップ（佐　川）			
16:00		16:15～17:30 スタジオ開放（卓　球）	16:00～16:45 ウォーターバレー（1･2レーン開放）	
17:00				
18:00				
19:00	予約 19:30～20:15 リトモス（三　宮）	19:15～20:00 ピラティス（六車　友）	19:30～20:00 アクアビクス（大　野）	
20:00	予約 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）	20:15～20:45 初級クロール（大　野）	
21:00				21:15～21:30 流水で泳ごう【順行】
22:00				
23:00				

火　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
9:30	9:45～10:00 おはようストレッチ			
10:00	予約 10:15～11:00 ヴィンヤサヨガ（近　藤）	予約 10:30～11:00 はじめてエアロ（三　木）	10:30～11:00 初級平泳ぎ（青　木）	
11:00	予約 11:30～12:15 メガダンス（竹　内）	11:30～12:15 ストレッチーズ（三　木）	11:15～11:45 初級クロール（青　木）	
12:00	予約 12:45～13:30 ZUMBA（竹　内）	予約 12:45～13:15 オキシジェノ（岸　田）	13:00～13:30 アクアビクス（山田　浩）	
13:00		予約 13:45～14:30 太極拳24式（北　尾）		13:45～14:15 しっかりジョギング（山田　浩）
14:00	14:00～14:45 かんたんステップ（和　田）		14:30～15:00 初級クロール（城　戸）	
15:00	15:15～16:00 社交ダンス（北　井）	15:00～15:30 はじめてエアロ（和　田）		
16:00		16:15～17:30 スタジオ開放（卓　球）		16:15～16:30 ブカブカしよう
17:00				
18:00				
19:00	予約 19:30～20:15 ZUMBA（塩　田）	19:15～20:00 かんたん K-POPダンス（伊　東）	19:30～20:00 初級3泳法（青　木）	
20:00	予約 20:45～21:30 ユーバウンド（塩　田）	20:30～21:15 グループグルーヴ（木　村）	20:15～21:00 マスターズスイム（青　木）	
21:00				21:15～21:30 ブカブカ宇宙遊泳
22:00				
23:00				

7月　バタフライ
8月　平泳ぎ
9月　背泳ぎ

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
9:30	9:45～10:00 おはようストレッチ			
10:00	予約 10:30～11:00 はじめてステップ（六車　友）	予約 10:15～10:45 美ユーティーボディーウェーブ（山　家）		10:30～11:00 浮きうきヌードル（岸　田）
11:00	予約 11:30～12:15 フラダンス（滝　本）	予約 11:15～12:00 ハタヨガ（六車　美）	11:15～11:45 初級2泳法（川　連）	
12:00	予約 12:45～13:30 ZUMBA（塩　田）	12:30～13:15 フラメンコ（多　田）		12:30～12:45 ブカブカしよう
13:00			13:30～14:00 はじめて2泳法（川　連）	
14:00	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	予約 15:00～15:45 ピラティス（片　山）	15:00～15:45 グループグルーヴ（木　村）		15:00～15:30 わいわいウォーキング（河　田）
16:00				
17:00				17:00～17:15 流水で泳ごう【逆行】
18:00				
19:00	予約 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 アクアビクス（山田　寛）	
20:00	予約 20:30～21:15 オリジナルエアロ（織　田）	20:15～20:45 ウエストキュッキュッ（木　村）	20:15～20:45 はじめてクロール（山田　寛）	
21:00				
22:00				
23:00				

1･3週目 平泳ぎ
2･4週目 バタフライ

1･3週目 クロール
2･4週目 背泳ぎ

1週目　バタフライ
2週目　平泳ぎ
3週目　背泳ぎ
4週目　クロール

レッスンインフォメーション

～エアロビクス･ステップレッスン～		
＜レッスン名＞	難度	＜解　説＞
はじめてエアロ	☆	エアロビ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ビクスをしましょう。
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～		
ウエストキュッキュッ	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！	
美ユーティーボディーウェーブ	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～		
ボールで身体ほぐし	ミニボールを使って筋肉や関節をほぐします。	
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。	
バランスコーディネーション	ストレッチや筋力トレーニングで、姿勢を整えていきます。	
～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。	
ストレッチポール	ポ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。	
フットセラピー	足全体をほぐして整えていきましょう。	
～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。	
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。	
かんたんK-POPﾀﾞﾝｽ	流行りのK-POPに合わせて、かっこよく踊りましょう。	
～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！	
はじめてフラダンス	フラダンスの入門クラスです。	
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･扇）	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。	
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	ヨガに慣れてきた方向けのしっかり動くクラスです。	

ザ･ココナツウエルネスクラブ高松