

2022. 7月~

レッスンスケジュール

時間		木 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	10:15～10:45 ボールで身体ほぐし (和 田)	10:30～11:00 はじめてクロール (大 野)	
	10:30～11:00 スリム スリム (永 峰)				
	30	予約	11:15～12:00 はじめてヨガ (和 田)	11:15～11:45 アクアピクス (大 野)	
11:00		予約	11:15～12:00 はじめてヨガ (和 田)	11:15～11:45 アクアピクス (大 野)	
	11:30～12:15 かんたんエアロ (永 峰)				
12:00		予約	12:45～13:30 太極拳・扇 (北 尾)	13:15～13:45 アクアピクス (山田 寛)	1・3週目 平泳ぎ 2・4週目 ハタフライ
	13:00～13:45 自力整体 (岡 渕)				
13:00		予約	14:00～14:45 ハタヨガ (野志谷)	14:00～14:30 はじめて2泳法 (青 木)	
	14:15～15:00 かんたん振付エアロ (織 田)				
14:00		予約	15:15～15:45 ウエストキュッキュ (山田 浩)	14:45～15:15 初級/バタフライ (青 木)	
	15:30～16:15 オリジナルエアロ (織 田)				
15:00		予約	16:30～17:45 スタジオ開放 (卓 球)		
	16:00				
16:00		予約	19:15～19:45 はじめてエアロ (三 木)	19:15～19:45 中級4泳法 (玉 木)	1週目 バタフライ
	19:15～20:00 グループパワー (城 戸)				
17:00		予約	20:15～21:00 オキシジェノ (宮 尾)	20:00～20:30 アクアズンパ (玉 木)	2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 クロール
	20:15～21:00 ユーバウンド (山田 寛)				
18:00		予約			
	21:00				
19:00		予約			
	22:00				
20:00		予約			
	23:00				

[illegible]

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		
					9:30
					10:00
				30	
					11:00
				30	
予約					12:00
12:00～12:45 自力整体 (岡 漣)				30	
					13:00
13:15～14:00 グループグルーヴ (木 村)				30	
					14:00
	14:15～15:00 バランス コーディネーション (山 根)	14:30～15:00 初級クロール (城 戸)		30	
14:30～15:15 かんたんエアロ (宮 尾)					15:00
		15:15～15:45 アクアビクス (城 戸)		30	
	15:30～16:15 ストレッチーズ (六 車)				16:00
15:45～16:30 グループパワー (宮 尾)			16:15～16:30 ブカブカしよう	30	
予約	16:30～17:30 スタジオ開放 (卓 球)				17:00
17:00～17:45 ファイドウ (大 野)				30	
					18:00
				30	
					19:00
				30	
					20:00
				30	
					21:00
				30	
					22:00
				30	
					23:00

レッスン名		レッスン内容	
＜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～			
アクアビクス	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	息つぎ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、息つぎ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。	
初級バタフライ	30分	バタフライの基礎を身につけ、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。	
スタート&ターン	30分	4種目のスタートやターンの基礎を中心に練習します。	
～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◆			
～泳ぎを活かしたプログラム～			
わいわりウォーキング	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。	
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。	
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	水の流れに逆らって、しっかり泳ぎましょう。	