## 2022. 7月~

## レツスンスケジュール

		木	 翟 □			土	<b>₩</b> 🖯							
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	時間	
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	_							9:30	
10:00	予約	<b>予約</b> 10:15~10:45			予約	<b>予約</b> 10:15~10:45							10:00	P P
30	10:30~11:00 スリム スリム (永 峰)	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)		10:15~11:00 かんたんエアロ (三 木)	オキシジェノ (宮 尾)	10:30~11:00 アクアビクス (城 戸)						30	はじば
11:00		予約	11:15~11:45				(794 ) /	11:15~11:45					11:00	
30	予約	_ 11:15~12:00 はじめてヨガ (和 田)	アクアビクス (大 野)		<b>予約</b> 11:30~12:15	11:15~12:00 からだリセット体操 (三 木)		わいわいウォーキング (河 田)					- 30	<del>?</del>
12:00	(永峰)				かんたんステップ (永 峰)	<u> </u>			12:00~12:45				12:00	初 初
30		予約			予約	<b>予約</b> 12:30~13:15	12:30~13:00 はじめて2泳法 \		自力整体(岡)渕)				- 30	スタ
13:00	<b>予約</b> 13:00~13:45	12:45~13:30 太極拳·扇 (北 尾)	10.15		12:45~13:30 オリジナルエアロ (永 峰)	フットセラピー (白 玖)	(玉木)	1·3週目 クロール 2·4週目 背泳ぎ					13:00	し:
30	自力整体 (岡 渕)	(北 注)	13:15〜13:45 アクアビクス (山田 寛)	1・3週目 平泳ぎ	(//\ w=/		13:15~13:45 スタート&ターン (玉 木)	2 420 8/80	13:15~14:00 グループグルーヴ (木 村)				- 30	マス
14:00	予約	14:00~14:45	14:00~14:30 はじめて2泳法 (青 木)	2・4週目 ハ゛タフライ	<b>予約</b> 14:00~14:45	- 13:45~14:30 オキシジェノ (宮 尾)	14:00~14:30 アクアビクス (永 峰)		(/\ 19)				14:00	わい
30	かんたん振付エアロ	ハタヨガ	(青木)		はじめてフラダンス (滝 本)	(呂 尾)	(永 峰)		14:30~15:15	14:15~15:00 バランス コーディネーション	14:30~15:00		- 30	浮き
15:00	(織田)		14:45〜15:15 初級バタフライ (青 木)		予約	15:00~15:30			かんたんエアロ (宮 尾)	(山根)	初級クロール (城 戸)		15:00	プ: プ:
30	<b>予約</b> 15:30~16:15	15:15〜15:45 ウエストキュッキュッ (山田 浩)			15:15~16:00 自力整体 (岡 渕)	15:00〜15:30 はじめてラテンエアロ (山 家)				15:30~16:15	15:15〜15:45 アクアビクス (城 戸)	•	- 30	流水流水
16:00	オリジナルエアロ (織 田)				(岡 渕)	16:05~16:35			15:45~16:30 グループパワー	ストレッチーズ (六 車)			16:00	1
30					予約	ストレッチポール (城 戸)		16:30~16:45 流水で泳ごう【順行】	(宮 尾)			16:15〜16:30 プカプカしよう	30	
17:00		16:30~17:45 スタジオ開放			16:30~17:15 ファイドウ (大 野)			派水で冰こつ【順行】	予約	16:30~17:30 スタジオ開放			17:00	1
30		(卓球)				_			17:00~17:45 ファイドウ (大 野)	(卓 球)			<b>–</b> 30	
18:00													18:00	-
30													30	
19:00													10.00	
30	<b>予約</b> 19:15~20:00	19:15~19:45 はじめてエアロ	19:15~19:45 中級4泳法 (玉 木)			19:15~20:00							30	
	グループパワー (城 戸)	(三木)	\		19:30~20:15 ユーバウンド	バレエ (中 島)								
20:00	<b>予約</b> 20:15~21:00	20:15~21:00	20:00~20:30 アクアズンバ (玉 木)	2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ	(安本)								20:00	
30	ユーバウンド (山田 寛)	オキシジェノ (宮 尾)		4週目 クロール										
21:00													21:00	
30													30	
22:00													22:00	
23:00													30 23:00	
														J

		ציע	ッスンインフォメーション					
	<レッスン名>		<解 説>					
)			◆メインプール◆					
1		~ਵ	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!					
ı	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!					
ı		$\sim 2$	25m泳げない方のプログラム~					
ı	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。					
l	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。					
l		~}	永ぎを覚える初級プログラム~					
l	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。					
l	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。					
l	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。					
l	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。					
l	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	きを泳げる方の中・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。					
	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。					
١	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	水の流れにのって、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。					
	1							
1								

でです・ココナツゥェルネスクラブ高松