

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	10:15~11:00 ディスコワールド (田井)	10:15~11:00 ピラティス (白玖)		10:30~11:00 浮きうきヌードル (山田 浩)
11:00	11:15~11:45 はじめてステップ (宮尾)	11:15~12:00 ハタヨガ (三木)	11:15~11:45 アクアピクス (山田 浩)	
12:00	12:15~13:00 かんたんエアロ (宮尾)	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	13:30~14:15 オリジナルエアロ (三宮)	13:30~14:00 バランストレーニング (六車 友)	13:15~13:45 初級クロール (青木)	
14:00	14:30~15:15 メガダンス (井出)	14:20~15:05 オキシジェノ (宮尾)	14:00~14:45 しっかり泳ごう (青木)	
15:00				
16:00		16:00~17:15 スタジオ開放 (卓球)		
17:00				17:00~17:15 流水で泳ごう【逆行】
18:00				
19:00	19:15~20:00 リトモス (長谷川)	19:15~20:00 ピラティス (六車 友)	19:30~20:00 アクアピクス (河田)	
20:00	20:15~21:00 ファイドウ (大野)	20:15~21:00 はじめてヨガ (野志谷)		
21:00	21:15~22:00 グループパワー (木村)			21:15~21:30 流水で泳ごう【順行】
22:00				
23:00				

火曜日			
スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:45~10:00 おはようストレッチ			
10:15~11:00 ヴィンヤサヨガ (近藤)	10:15~10:45 はじめてエアロ (三木)	10:30~11:00 初級背泳ぎ (青木)	
11:15~12:00 メガダンス (裏山)	11:05~11:50 からだリセット体操 (三木)	11:15~11:45 初級クロール (青木)	
12:15~13:00 ZUMBA (山家)	12:05~12:35 オキシジェノ (岸田)		
13:15~14:00 かんたんエアロ (和田)	13:15~14:00 ストレッチーズ (六車 友)	13:15~13:45 アクアピクス (山田 寛)	
14:15~15:00 社交ダンス (北井)	14:15~14:45 はじめてエアロ (和田)		14:00~14:30 浮きうきヌードル (山田 寛)
19:15~20:00 ユーバウンド (塩田)	19:15~20:00 かんたん K-POPダンス (伊東)	19:30~20:00 中級4泳法 (秋山)	
20:15~21:00 ZUMBA (塩田)	20:15~20:45 バランストレーニング (大野)	20:15~21:00 マスターズスイム (秋山)	
21:15~22:00 メガダンス (井出)			21:15~21:30 フカフカ宇宙遊泳

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	
9:45~10:00 おはようストレッチ				9:30
10:15~11:00 ハタヨガ (六車 美)	10:30~11:00 はじめてエアロ (六車 友)		10:30~11:00 ミットウォーキング (岸田)	10:00
11:15~12:00 フラダンス (滝本)	11:15~11:45 ストレッチボール (山田 浩)	11:15~11:45 初級2泳法 (川連)	1・3週目 平泳ぎ 2・4週目 バタフライ	11:00
12:15~13:00 ZUMBA (塩田)	12:05~12:50 フラメンコ (多田)			12:00
13:15~13:45 ユーバウンド (安本)	13:05~13:50 ジャズダンス (片山)	13:30~14:00 はじめて2泳法 (川連)	1・3週目 バタフライ	13:00
14:00~14:45 ピラティス (片山)	14:05~14:50 アースヨガ (山田 浩)	14:15~14:45 中級4泳法 (川連)	1週目 クロール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ	14:00
				15:00
				16:00
				17:00
				18:00
19:15~20:00 かんたんステップ (織田)	19:15~20:00 ハタヨガ (池田)	19:15~19:45 アクアピクス (宮尾)		19:00
20:15~21:00 オリジナルエアロ (織田)	20:15~20:45 はじめてエアロ (肥後橋)			20:00
21:15~22:00 オキシジェノ (宮尾)				21:00
				22:00
				23:00

レッスンインフォメーション		
～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～		
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！
～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ための準備運動です。
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。
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。
リトモス		フテン・ビ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ダンス		流行りのK-POPに合わせ、かつよく踊りましょう。
～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		フラダンスの入門のクラスです。
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。
はじめてヨガ		ヨガの入門クラスです。
アースヨガ		簡単なポーズと瞑想で心を整えます。
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		ヨガに慣れてきた方向けのしっかり動くクラスです。

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				1・3週目 クロール 2・4週目 背泳ぎ
9:45~10:00	おはようストレッチ			
10:00	予約	予約		
10:15~10:45	はじめてステップ (永峰)	ポールで身体ほぐし (和田)	10:15~10:45 はじめて2泳法 (大野)	
11:00	予約	予約		
11:00~11:45	かんたんエアロ (永峰)	はじめてヨガ (和田)	11:00~11:30 アクアビクス (大野)	
12:00	予約			
12:00~12:45	オキシジェノ (岸田)			
13:00	予約			
13:00~13:45	自力整体 (岡淵)	13:00~13:30 スリムスリム (宮尾)	13:15~13:45 アクアビクス (山田浩)	
14:00	予約			
14:00~14:45	かんたん振付エアロ (織田)	13:50~14:20 はじめてエアロ (宮尾)	14:00~14:30 初級平泳ぎ (青木)	
15:00	予約			
15:00~15:45	オリジナルエアロ (織田)	14:35~15:20 ハタヨガ (野志谷)	14:45~15:15 初級バタフライ (青木)	
16:00		16:00~17:15 スタジオ開放 (卓球)		
17:00				
18:00				
19:00	予約			
19:00~19:45	ユーバウンド (山田寛)	19:15~19:45 はじめてエアロ (三木)	19:15~19:45 浮きうきヌードル (木村)	
20:00	予約			
20:00~20:45	かんたんエアロ (永峰)	20:00~20:45 アースヨガ (山田浩)	20:00~20:30 アクアビクス (木村)	
21:00	予約			
21:00~21:45	有料レッスン オリジナルエアロ (藤本)			
22:00				
23:00				

土曜日			
スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:45~10:00	おはようストレッチ		
10:00	予約		
10:15~11:00	かんたんエアロ (三木)	10:30~11:00 バランストレーニング (木村)	10:15~10:45 アクアビクス (永峰)
11:00	予約		
11:15~12:00	オリジナルエアロ (永峰)	11:15~12:00 ストレッチーズ (三木)	11:00~11:30 ダンベルシェイプ (山田寛)
12:00	予約		
12:15~13:00	メガダンス (井出)	12:15~13:00 フットセラピー (白玖)	
13:00	予約		
13:15~14:00	ファイドウ (山田寛)	13:15~13:45 はじめてエアロ (井出)	13:15~13:45 はじめて2泳法 (六車友)
14:00	予約		
14:15~15:00	はじめてフラダンス (滝本)	14:30~15:15 ZUMBA (山家)	14:00~14:30 アクアビクス (六車友)
15:00	予約		
15:20~16:05	自力整体 (岡淵)		
16:00			16:30~16:45 流水で泳ごう【順行】
19:00	予約		
19:00~19:45	ユーバウンド (安本)	19:15~20:00 バレエ (中島)	

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
				11:00
				12:00
				13:00
				14:00
				15:00
				16:00
				17:00
				18:00
				19:00
				20:00
				21:00
				22:00
				23:00

レ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◆	
～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！
～25m泳げない方のプログラム～	
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。
～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 流れを活かして楽しく歩きます！
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。
ダンベルシェイプ	30分 ダンベルを使ってしっかりシェイプ！
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。

