

2025.1月~

時間	月曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
30	9:30~9:50 ストレッチボール(原)		
10:00	抽選 10:15~11:00 ハタヨガ (森岡恵)		10:00~10:30 楽々燃焼流水運動 (川運)
30			10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース)
11:00	抽選 11:15~12:00 リトモス (HIRO)		
12:00			12:15~12:45 アクアピクス (小中)
13:00	13:00~13:45 太極扇 (すず)		13:00~13:30 中級クロール (川運)
30			
14:00	14:00~14:45 オキシジェノ (大串)		13:45~14:45 フィン使用 (1・2コース)
15:00	15:00~15:30 アディダスジム&ラン (大串)		
16:00			こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:15 (全コース)
30	こども 体育スクール 16:30~18:30		
17:00			
18:00			
19:00			選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (1・2コース)
30	19:15~20:00 ピラティス (川村)	1月 背泳ぎ 2月 クロール 3月 背泳ぎ	
20:00	20:00~20:30 初級2泳法(川運)		選手 19:30~20:00 (1~4コース)
30	20:15~21:00 グループファイト (横川)		20:30~21:15 ロングスイム (白石)
21:00	21:15~22:00 ズンバ (KOZUE)		
22:00			
30			
23:00			

水曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール
9:30~9:50 おはようストレッチ(青野)		
10:15~10:45 はじめてステップ (川村)		9:45~11:10 幼稚園スイミング (1・2コース)
抽選 11:00~11:45 メガダンス (HIRO)	1月 背泳ぎ 2月 クロール 3月 背泳ぎ	11:15~11:45 はじめて2泳法 (金子)
	11:20~12:05 ベビー 体操教室	
12:00~12:45 ボディ コンディショニング (松本)		
13:00~13:30 ズンバゴールド (徳森)		13:00~13:30 楽々燃焼流水運動 (金子)
		13:45~14:15 アクアピクス (小中)
13:45~14:30 PHIピラティス (國廣)		
14:45~15:30 フラダンス (川野)		
		こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:15 (全コース)
	こども 体育スクール 16:30~18:30	
		選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース)
19:15~20:00 オキシジェノ (澤近)		選手 19:30~20:00 (1~4コース)
20:15~21:00 かんたんHIPHOP (森岡)		20:30~21:15 ロングスイム (白石)
21:15~22:00 ウェーブリングヨガ (森岡)		

木曜日			時間
スタジオ1	スタジオ2	プール	
			9:00
9:30~9:50 おはようストレッチ(出海)			30
10:15~11:00 オキシジェノ (栗田)			10:00
		10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース)	30
11:15~12:00 チャレンジステップ (HIRO)			11:00
			30
		12:15~12:45 アクアピクス (濱岡)	12:00
			30
13:15~14:00 ハタヨガ (須賀)	1月 クロール 2月 背泳ぎ 3月 クロール	13:00~13:30 初級2泳法 (出海)	13:00
			30
14:15~14:45 バランストレーニング (MACHI)		13:45~14:45 フィン使用 (1・2コース)	14:00
			30
抽選 15:00~15:45 かんたんダンスエアロ (森岡)			15:00
			30
		こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:15 (全コース)	16:00
	こども 体育スクール 16:30~18:30		30
			17:00
			30
		選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース)	19:00
19:30~20:00 バランストレーニング (出海)		選手 19:30~20:00 (1~4コース)	30
抽選 20:15~21:00 リトモス (HIRO)		20:15~20:45 アクアピクス(MACHI)	20:00
		20:45~21:30 有料レッスン ワンポイントアドバイス (白石)	30
21:15~22:00 グループパワー (大串)			21:00
			30
			22:00
			30
			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>	強さ	<解説>
はじめてステップ	☆	ステップを使った昇降運動の入門クラスです。
チャレンジステップ	☆☆	動きのつながりも楽しみながら、たくさん汗をかきましょう。
かんたんダンスエアロ	☆☆	エアロピクスの動作にダンスの要素を取り入れたクラスです。
ユーバウンド	☆☆	トランポリンを使って音楽に合わせて脂肪を燃焼しましょう!
~格闘技系レッスン~		
<レッスン名>	時間	<解説>
グループファイト	30分・45分	格闘技の動きで、全身の筋力・持久力を向上させます。
~筋力トレーニング系レッスン~		
<レッスン名>	時間	<解説>
アディダスGYM&RUN	45分	下半身のシェイプアップ&心肺機能の向上を目的としたクラスです。
グループパワー	30・45分	音楽に合わせてバーベル&プレートを使って筋力アップを行います。
~機能改善エクササイズ~		
<レッスン名>	時間	<解説>
ミニボールエクササイズ	30分	ミニボールを使って、身体を引き締めるクラスです。
バランストレーニング	30分	バランスディスクを使用して、バランス感覚や体幹を鍛えます。
ピラティス	45分	一つ一つの動きを意識して身体のバランスを整えます。
PHIピラティス	45分	深層部の筋肉を意識して動き、身体のバランスを整えます。
オキシジェノ	45分	ピラティス、ヨガ、太極拳の動きを取り入れた身体調整クラスです。
ボディコンディショニング	45分	身体をリセットし、正しい姿勢と動きやすい身体に整えます。
自力整体	45分	自分の身体を自分自身で整えていくクラスです。
ハタヨガ	45分	様々なポーズをとるヨガのベーシックなクラスです。
ウェーブリングヨガ	45分	ウェーブリングを使用して、ゆったりと身体と心のバランスを調整します。
~日頃の疲れをリフレッシュしましょう~		
<レッスン名>	時間	<解説>
おはようストレッチ	20分	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	20分	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。
~ダンス系レッスン~		
<レッスン名>	時間	<解説>
ズンバゴールド	30分	初心者を対象にデザインされたZUMBAプログラムです。
ズンバ	45分	ラテン系の曲を楽しみながら踊りましょう。
メガダンス	45分	様々なダンスを音楽に合わせて楽しみます
リトモス	45分	ラテン・ヒップホップなど色々なリズムで踊りましょう。
フィギュア8	45分	ラテンダンスを中心に腰回りをシェイプアップします。
かんたんHIPHOP	45分	ダウン・アップのリズムでかっこよく踊りましょう。
~カルチャーレッスン~		
<レッスン名>	時間	<解説>
太極扇	45分	扇を使用した太極拳で楽しく足腰を使いましょう。
フラダンス	45分	フラダンスの基本ステップから楽しく踊りましょう。

