

2023. 10月～

レッスンスケジュール

時間	月 曜 日				火 曜 日				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	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	
9:30													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				9:45～10:00 おはようストレッチ				
10:00	予約	予約			予約	予約			予約	予約			10:00
30	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	10:15～11:00 ヴァンヤサヨガ 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		10:15～11:00 チャレンジエアロ 銀次郎	10:15～11:00 ハタヨガ michiru		10:30～11:00 ダンベルシェイプ shoko	30
11:00	予約	予約			予約				予約				11:00
30	11:15～11:45 はじめてステップ YUNAMI	11:15～12:00 ハタヨガ 三木	11:15～11:45 アクアピクス 山田		11:15～12:00 メガダンス Natsu	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		11:15～12:00 フラダンス takky	11:15～11:45 はじめてエアロ 銀次郎	11:15～11:45 アクアスティック shoko		30
12:00	予約				予約				予約				12:00
30	12:15～13:00 チャレンジエアロ YUNAMI	予約		12:30～12:45 流水で泳ごう【順行】	12:15～13:00 ZUMBA 山家	12:05～12:35 オキシジェノ shoko			12:15～13:00 ZUMBA 塩田	12:05～12:50 フラメンコ JUN		12:30～12:45 ブカブカしよう	30
13:00				1・3週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ					予約				13:00
30	予約		13:15～13:45 初級2泳法 青木		13:15～14:00 チャレンジステップ 和田	13:15～14:00 ストレッチーズ Yuka	13:15～13:45 アクアスティック KIM		13:15～13:45 ユーバウンド Kazue	13:05～13:50 ジャズダンス 片山	13:15～13:45 初級クロール HIRO		30
14:00									予約				14:00
30	13:30～14:15 オリジナルエアロ ～3noMix Style～	13:30～14:00 バランstre ニング 山田	14:00～14:45 しっかり泳ごう 青木		14:15～15:00 社交ダンス HARUMI	14:15～14:45 はじめてエアロ 和田	14:00～14:30 アクアピクス KIM		14:00～14:45 ピラティス 片山	14:05～14:50 メガダンス Natsu	14:00～14:30 ミットアクア HIRO		30
15:00													15:00
30											15:30～16:15 ウォーターバレー (1・2レーン解放)		30
16:00		16:00～17:15 スタジオ開放 (卓 球)				16:00～17:15 スタジオ開放 (卓 球)							16:00
30													30
17:00								17:00～17:15 流水で泳ごう【逆行】					17:00
30													30
18:00													18:00
30								1週目 クロール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ					30
19:00	予約				予約				予約				19:00
30	19:15～20:00 リトモス chiharu	19:15～20:00 ピラティス Yuka	19:30～20:00 アクアピクス KIM		19:15～20:00 チャレンジステップ 織田	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		19:15～20:00 チャレンジエアロ 銀次郎	19:15～20:00 ハタヨガ Yuki	19:15～19:45 アクアピクス YUNAMI		30
20:00	予約				予約				予約				20:00
30	20:15～21:00 ZUMBA 塩田	20:15～21:00 はじめてヨガ AYA			20:15～21:00 オリジナルエアロ ～TABO Style～	20:15～20:45 はじめてエアロ Dai	20:15～21:00 マスター-ズスイム 秋山		20:15～21:00 メガダンス Dai	20:15～20:45 バランstre ニング KIM			30
21:00	予約												21:00
30	21:15～22:00 ユーバウンド 塩田			21:15～21:30 流水で泳ごう【順行】	21:15～22:00 グループパワー KIM				21:15～22:00 オキシジェノ YUNAMI				30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00

レッスス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～

アクアピクス

30分

音楽に合わせて楽しく動いて、しっかり脂肪燃焼！

ミットアクア

30分

ミットを使って水の抵抗を感じましょう。

～水中での機能改善プログラム～

アクアスティック

30分

スティックを使って関節の動きを向上させます。

～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、息づ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！

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！

ブカブカしよう

15分

浮き輪を使い、ブカブカしてリラックスしましょう。

ブカブカ宇宙遊泳

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。

スタジオA前

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

スタジオA前

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

レッスンスケジュール

スタジオ B

前

① ② ③ ④
⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯
⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒
㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘
㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞