2024.　4月～　　レッスンスケジュール

月　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	9:45～10:00 おはようストレッチ			
10:00	予約 10:15～11:00 ディスコワールド 田井	予約 10:15～11:00 ピラティス 白玖		10:30～11:00 ダンベルシェイプ SHOKO
11:00	予約 11:15～11:45 はじめてステップ YUNAMI	予約 11:15～12:00 ハタヨガ 三木	11:15～11:45 アクアスティック SHOKO	
12:00	予約 12:15～13:00 チャレンジエアロ YUNAMI	予約 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	予約 13:30～14:15 オリジナルエアロ ～三宮 Style～	13:30～14:00 バランストレーニング 山田		13:15～13:45 わいわいウォーキング 塚田
14:00	予約 14:30～15:15 メガダンス NATSU	14:30～15:15 アースヨガ 山田	14:00～14:30 初級2泳法 小野 14:45～15:30 しっかり泳ごう 小野	
15:00				
16:00		16:00～17:30 スタジオ開放（卓　球）		
17:00				
18:00				
19:00	予約 19:15～20:00 リトモス CHIHARU	19:15～20:00 ピラティス YUKA	19:15～19:45 アクアビクス KIM	
20:00	予約 20:15～21:00 ZUMBA 塩田	20:15～21:00 はじめてヨガ AYA	20:00～20:30 初級クロール 小野	
21:00	予約 21:15～22:00 ユーバウンド 塩田			21:15～21:30 流水で泳ごう【順行】
22:00				
23:00				

1・3週目　平泳ぎ
2・4週目　バタフライ

火　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	9:45～10:00 おはようストレッチ			
10:00	予約 10:15～11:00 ヴィンヤサヨガ 近藤	予約 10:15～10:45 はじめてエアロ 三木	10:30～11:00 初級クロール 青木	
11:00	予約 11:15～12:00 オキシジェノ SHOKO	予約 11:10～11:55 からだリセット体操 三木	11:15～11:45 初級背泳ぎ 青木	
12:00	予約 12:15～13:00 リトモス CHIHARU	12:10～12:40 ストレッチポール SHOKO		
13:00	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 アクアビクス HIRO	
14:00	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 初級クロール HIRO	
15:00	15:15～16:15 有料レッスン 片山			
16:00		16:00～17:30 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	予約 19:15～20:00 ユーバウンド HIRO	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	
20:00	予約 20:15～21:00 ファイドウ KIM	20:15～21:00 ピラティス 塚田	20:15～21:00 マスターズスイム 秋山	
21:00	21:15～22:00 メガダンス DAI			21:15～21:30 プカプカ宇宙遊泳
22:00				
23:00				

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

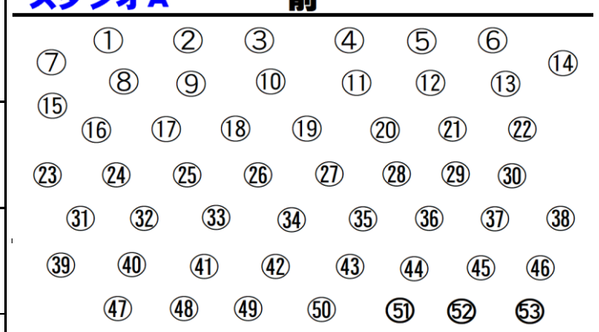
水　曜　日

時間	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:30	9:45～10:00 おはようストレッチ			
10:00	予約 10:15～11:00 チャレンジエアロ 銀次郎	予約 10:15～11:00 ハタヨガ MICHIRU	10:30～11:00 アクアビクス 山田	
11:00	予約 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 浮きうきヌードル 山田
12:00	予約 12:15～13:00 ZUMBA 山家	12:05～12:50 フラメンコ JUN		12:30～12:45 プカプカしよう
13:00	予約 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 アクアスティック KIM	
14:00	予約 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 アクアビクス KIM	
15:00			15:30～16:15 ウォーターバレー（1•2レーン解放）	
16:00	16:15～17:15 有料レッスン 近藤			
17:00				
18:00				
19:00	予約 19:15～20:00 オリジナルエアロ ～銀次郎 Style～	19:15～20:00 ハタヨガ YUKI	19:15～19:45 アクアビクス YUNAMI	
20:00	予約 20:15～21:00 チャレンジステップ 銀次郎	20:15～20:45 はじめてエアロ DAI		
21:00	21:15～22:00 グループパワー KIM			
22:00				
23:00				

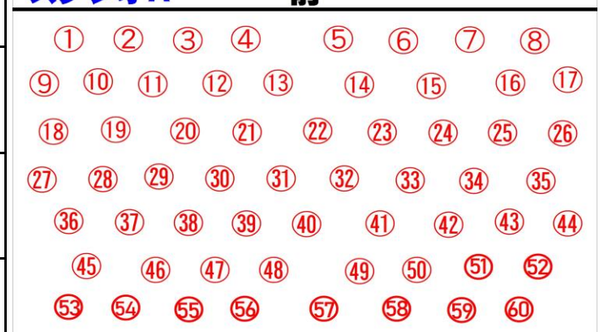
レッスンインフォメーション

＜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！
～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。
はじめて背泳ぎ	30分	初めて背泳ぎを泳ぐ方のクラスです。
～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！
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。

スタジオA　　**前**



スタジオA　　**前**



2024.　4月～　　レッスンスケジュール

木　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	9:45～10:00 おはようストレッチ			
10:00	予約 10:15～10:45 はじめてステップ 永峰	予約 10:15～10:45 ボールで身体ほぐし 和田	10:15～10:45 はじめて2泳法 YUKA	
11:00	予約 11:00～11:45 チャレンジエアロ 永峰	予約 11:00～11:45 はじめてヨガ 和田	11:00～11:30 アクアビクス YUKA	
12:00	予約 12:00～12:45 オキシジェノ SHOKO			
13:00	予約 13:00～13:45 自力整体 岡渕	13:00～13:30 スリムスリム YUNAMI		13:00～13:30 浮きうきヌードル 山田
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 YUKA	13:45～14:15 はじめて2泳法 小野	
15:00	予約 15:00～15:45 チャレンジステップ 織田	14:35～15:20 ハタヨガ AYA	14:30～15:15 有料レッスン 小野	
16:00		16:00～17:30 スタジオ開放（卓　球）		
17:00				17:00～17:15 流水で泳ごう【順行】
18:00				
19:00	予約 19:15～20:00 ファイドウ HIRO	19:30～20:00 はじめてエアロ 三木	19:15～19:45 初級背泳ぎ 小野	
20:00	予約 20:15～21:00 チャレンジエアロ 永峰	20:15～20:45 バランストレーニング KIM	20:00～20:30 初級2泳法 小野	
21:00	21:15～22:00 オキシジェノ YUNAMI			
22:00				
23:00				

1・3週目　クロール
2・4週目　背泳ぎ

1・3週目　バタフライ
2・4週目　平泳ぎ

1・3週目　ﾊﾞﾀﾌﾗｲ
2・4週目　平泳ぎ

土　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	9:45～10:00 おはようストレッチ			
10:00	予約 10:15～11:00 チャレンジエアロ 三木	予約 10:15～11:00 太極拳 明星	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 Style～	11:15～12:00 ストレッチーズ 三木		11:00～11:30 わいわいウォーキング 塚田
12:00	予約 12:15～13:00 ファイドウ KIM	予約 12:15～13:00 フットセラピー 白玖		
13:00	予約 13:15～14:00 グループパワー YUNAMI	13:15～13:45 はじめてエアロ DAI	13:15～13:45 アクアビクス HIRO	
14:00	予約 14:15～15:00 オキシジェノ YUNAMI	予約 14:30～15:15 ZUMBA 山家	14:00～14:30 中級4泳法 小野 / 14:45～15:30 有料レッスン 小野	
15:00	予約 15:20～16:05 自力整体 岡渕	16:15～17:15 有料レッスン YUKA	16:00～16:45 ウォーターバレー（1・2レーン解放）	
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	19:00～19:45 ユーバウンド KAZUE	19:15～20:00 バレエ 中島		
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

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

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	11:15～12:00 ハタヨガ AYA			
12:00	12:15～13:00 バランス コーディネーション 山根			
13:00	予約 13:15～14:00 リトモス CHIHARU	13:15～14:00 ピラティス 塚田	13:30～14:00 はじめて背泳ぎ 小野	
14:00	予約 14:15～15:00 オリジナルエアロ ～YUNAMI Style～		14:15～14:45 初級クロール 小野	
15:00	予約 15:15～16:00 ファイドウ HIRO			
16:00	16:15～17:00 ユーバウンド HIRO	16:00～17:30 スタジオ開放（卓　球）		16:15～16:30 プカプカしよう
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

～エアロビクス・ステップレッスン～		
＜レッスン名＞	難度	＜解　説＞
はじめてエアロ	☆	エアロビクスの入門クラスです。
チャレンジエアロ	☆☆	はじめてからステップアップした初級クラスです。
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。
チャレンジステップ	☆☆	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為の準備運動です。
ストレッチポール		ポ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		ラテン・ヒ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に合わせて、かっこよく踊りましょう。
～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！
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。
太極拳		基礎から始めていきますので初めての方も是非！
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。

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 ㉟

ザ・ココナツウェルネスクラブ高松