

2024. 7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
	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			10:15~11:00 ヴァンヤサヨガ 近藤	10:15~10:45 はじめてエアロ 三木			10:15~11:00 チャレンジエアロ 銀次郎	10:15~11:00 ハタヨガ MICHIRU	10:30~11:00 初級クロール 小野		
11:00	予約	予約			予約	予約			予約				11:00
	11:15~11:45 はじめてステップ YUNAMI	11:15~12:00 ハタヨガ 三木			11:15~12:00 オキシジェン SHOKO	11:10~11:55 からだリセット体操 三木			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 初級背泳ぎ 小野		
12:00	予約				予約				予約				12:00
	12:15~13:00 チャレンジエアロ YUNAMI	12:45~13:15 はじめてエアロ 三宮			12:15~13:00 Jトモス CHI HARU	12:10~12:40 ストレッチボール SHOKO			12:15~13:00 ZUMBA 山家	12:05~12:50 フラメンコ JUN			
13:00	予約								予約				13:00
	13:30~14:15 オリジナルエアロ ~三宮 Style~	13:30~14:00 パラストレッチ 山田			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 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								予約				14:00
	14:30~15:15 メガダンス NATSU	14:30~15:15 アースヨガ 山田			14:15~15:00 社交ダンス HARUMI	14:15~14:45 はじめてエアロ 和田			14:00~14:45 ピラティス 片山	14:05~14:50 メガダンス NATSU	14:00~14:30 アクアピクス KIM		
15:00													15:00
					15:15~16:15 有料レッスン 片山								
16:00													16:00
		16:00~17:30 スタジオ開放 (卓球)				16:00~17:30 スタジオ開放 (卓球)							
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00	予約				予約				予約				19:00
	19:15~20:00 ユーバウンド 塩田	19:15~20:00 ピラティス YUKA			19:15~20:00 ファイドウ KIM	19:15~20:00 かんたん K-POPダンス 伊東			19:15~20:00 チャレンジステップ 銀次郎	19:15~20:00 ハタヨガ YUKI	19:30~20:00 中級4泳法 秋山	19:15~19:45 アクアピクス YUNAMI	
20:00	予約				予約				予約				20:00
	20:15~21:00 ZUMBA 塩田	20:15~21:00 はじめてヨガ AYA			20:15~21:00 ユーバウンド HIRO	20:15~20:45 パラストレッチ KIM			20:15~21:00 オリジナルエアロ ~銀次郎 Style~	20:15~20:45 はじめてエアロ DAI	20:15~21:00 初級クロール 小野		
21:00	予約												21:00
	21:15~22:00 Jトモス CHI HARU				21:15~22:00 メガダンス DAI				21:15~22:00 グループパワー KIM				
22:00													22:00
23:00													23:00

レッスニンフォメーション	
<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 アクアミットを使ってしっかり動きます。
~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	
⑦	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑭
⑮	⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬
	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 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 ㏀ ㏁ ㏂ ㏃
	㏄ ㏅ ㏆ ㏇ ㏈ ㏉ ㏊ ㏋ ㏌
	㏍ ㏎ ㏏ ㏐ ㏑ ㏒ ㏓ ㏔ ㏕
	㏖ ㏗ ㏘ ㏙ ㏚ ㏛ ㏜ ㏝ ㏞
	㏟ ㏠ ㏡ ㏢ ㏣ ㏤ ㏥ ㏦ ㏧
	㏨ ㏩ ㏪ ㏫ ㏬ ㏭ ㏮ ㏯ ㏰
	㏱ ㏲ ㏳ ㏴ ㏵ ㏶ ㏷ ㏸ ㏹
	㏺ ㏻ ㏼ ㏽ ㏾ ㏿ 㐀 㐁 㐂 㐃

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
10:00	9:45～10:00 おはようストレッチ			
10:30	10:15～10:45 はじめてステップ 永峰	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	11:00～11:45 チャレンジエアロ 永峰	11:00～11:45 はじめてヨガ 和田	11:00～11:30 アクアピクス YUKA	
12:00	12:00～12:45 オキシジェノ SHOKO			
13:00	13:00～13:45 自力整体 岡測	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	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	1・3週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ
15:00	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)	
19:00	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	20:15～21:00 チャレンジエアロ 永峰	20:15～21:00 アースヨガ 山田	20:00～20:30 初級2泳法 小野	1・3週目 ハタフライ 2・4週目 平泳ぎ
21:00	21:15～22:00 オキシジェノ YUNAMI			
22:00				
23:00				

時間	土曜日			
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:30				
10:00	9:45～10:00 おはようストレッチ			
10:30	10:15～11:00 チャレンジエアロ 三木	10:15～11:00 太極拳 明星	10:15～10:45 アクアピクス 永峰	
11:00	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 KIM
12:00	12:15～13:00 ファイドウ KIM	12:15～13:00 フットセラピー 白玖		
13:00	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 アクアピクス HIRO	
14:00	14:15～15:00 オキシジェノ YUNAMI	14:30～15:15 ZUMBA 山家	14:00～14:30 中級4泳法 小野	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
15:00	15:20～16:05 自力整体 岡測		14:45～15:30 有料レッスン 小野	
16:00		16:15～17:15 有料レッスン YUKA	16:00～16:45 ウォーターパレー (1・2レイン解放)	
19:00	19:00～19:45 ユーバウンド KAZUE	19:15～20:00 バレエ 中島		

時間	日曜日			
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:30				
10:00				
11:00	11:15～12:00 ハタヨガ AYA			
12:00	12:15～13:00 バランス コーディネート 山根			
13:00	13:15～14:00 リトモス CHIHARU	13:15～14:00 ウェーブストレッチ KAZUE	13:30～14:00 はじめて背泳ぎ 小野	
14:00	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	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 プアップカシよう	
17:00				
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。
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ト		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よう～		
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		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

