

2025. 4月～

レッスンスケジュール

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	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 アクアピクス 永 峰	
11:00	予約 11:15~12:00 チャレンジエアロ YUNAMI	予約 11:15~12:00 ハタヨガ 三 木		11:15~11:45 わいわいウォーキング 前 田
12:00	予約 12:15~13:00 オキシジェノ SHOKO	予約 12:15~12:45 スリム スリム YUNAMI		12:30~12:45 流水で泳ごう【順行】
13:00	予約 13:15~14:00 オリジナルエアロ ～銀次郎 Style～	13:15~14:00 ピラティス 前 田	13:15~13:45 初級クロール 小 野	
14:00	予約 14:15~15:00 ユーパウンド ATSUSHI	14:15~15:00 ハタヨガ CHIHARU	14:00~14:45 しっかり泳ごう 小 野	14:00~14:30 浮きうきヌードル HIRO
15:00				
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 ZUMBA 塩 田	19:15~20:00 ピラティス YUKA	19:15~19:45 アクアピクス KIM	19:30~20:00 中級4泳法 秋 山
20:00	予約 20:15~21:00 ユーパウンド 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 リトモス CHIHARU			21:15~21:30 フカフカ宇宙泳
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			
予約 10:15~11:00 ヴィンヤサヨガ MIE	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 小 野	
予約 11:15~12:00 ZUMBA 銀次郎	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 小 野	
予約 12:15~13:00 リトモス CHIHARU	12:15~13:00 ピラティス 前 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 アクアピクス HIRO	
14:15~15:00 社交ダンス HARUMI	14:15~14:45 はじめてエアロ 和 田		
	16:00~17:30 スタジオ開放 (卓 球)		
			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
予約 20:15~21:00 ZUMBA 銀次郎	20:15~21:00 ヴィンヤサヨガ MIE	20:15~21:00 マスターズスイム 秋 山	
21:15~22:00 グループパワー KIM			

水 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			
予約 10:15~11:00 チャレンジステップ 銀次郎	予約 10:15~11:00 ハタヨガ MICHIRU		10:30~11:00 浮きうきヌードル SHOKO
予約 11:15~12:00 フラダンス 古 家	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	
予約 12:15~13:00 ZUMBA 塩 田	12:05~12:50 フラメンコ JUN		12:30~12:45 フカフカ泳
予約 13:15~13:45 ユーパウンド 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	
予約 14:00~14:45 ピラティス 片 山	14:05~14:50 フアイトウ HIRO	14:00~14:30 アクアピクス KIM	
16:15~17:15 有料レッスン MIE		15:30~16:15 ウォーターバレー (1・2レイン開放)	
予約 19:15~20:00 ユーパウンド ATSUSHI	19:15~20:00 ハタヨガ YUKI	19:15~19:45 アクアピクス YUNAMI	
予約 20:15~21:00 オキシジェノ YUNAMI	20:15~20:45 バランストレーニング KIM		
予約 21:15~22:00 フアイトウ KIM			

レッスニンフォメーション	
<レッスン名>	<解 説>
～音楽に合わせてシェイプアップ～	
アクアピクス	音楽に合わせて楽しく動いて、しっかりと脂肪燃焼!
～水中での機能改善プログラム～	
アクアスティック	スティックを使って関節の動きを向上させます。
～25m泳がない方のプログラム～	
はじめてバタフライ	初めてバタフライを泳ぐ方のクラスです。
はじめて2泳法	各泳法を初めて泳ぐ方のクラスです。
～泳ぎを見る初級プログラム～	
初級クロール	面かぶりクロールが出来る方が対象で、息つきを中心に練習します。
初級背泳ぎ	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	各泳法の基礎を関連で身につけ、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	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	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	時間いっぱい泳ぎこみます。自信がついてきた方は是非!!
～流水を活かしたプログラム～	
わいわいウォーキング	流れを生かして楽しく歩きます!
浮きうきヌードル	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。
フカフカしよう	浮き輪を使い、フカフカしてリラックスしましょう。
フカフカ宇宙泳	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】	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】	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	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	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	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

⑦	①	②	③	④	⑤	⑥	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	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	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	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

53名定員レッスン
ステップ、フアイトウ、ユーパウンド
※グループパワーは53名の表で45名定員です
一次予約：当日 7:30～
二次予約：前レッスンを終了10分前～
(朝・夜の1本目はレッスンを開始25分前～)

2025. 4月～

レッスンスケジュール

時間	木曜日				土曜日				日曜日			
	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												
10:00	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							
10:30	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 アクアピクス YUKA		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 アクアピクス 永峰					
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 はじめて2泳法 YUKA	1・3週目 クロール 2・4週目 背泳ぎ	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 KIM				
12:00	予約 12:00~12:45 オキシジェノ SHOKO				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 13:00~13:45 自力整体 岡潤	13:00~13:30 スリム スリム YUNAMI			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 山家	13:15~13:45 アクアピクス HIRO	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				
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 初級2泳法 小野	1・3週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ	予約 14:15~15:00 オキシジェノ YUNAMI	14:05~14:50 ZUMBA 山家	14:00~14:30 中級4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				14:45~15:30 有料レッスン 小野					
16:00		16:00~17:30 スタジオ開放 (卓球)					16:00~16:45 ウォーターバレー (1・2レーン開放)					
17:00				17:00~17:15 流水で泳ごう【旅行】								
18:00												
19:00	予約 19:15~20:00 ファイドウ HIRO	19:15~20:00 ストレッチーズ 三木	19:15~19:45 初級背泳ぎ 小野	1・3週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ	19:00~19:45 ユーバウンド KAZUE	19:15~20:00 バレエ 中島						
20:00	予約 20:15~21:00 チャレンジステップ 永峰	20:15~20:45 はじめてエアロ 銀次郎	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												

レッスニンフォメーション		
～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ション		ストレッチや筋力トレーニングで姿勢を整えます。
～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ための準備運動です。
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～		
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。
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。
太極拳		ゆっくりとした動きで足腰をしっかり使いましょう。
はじめてヨガ		ヨガの入門クラスです。
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		ヨガに慣れた方向けのしっかり動くクラスです。

