

レッスンスケジュール

2024.4~

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
		10:30 無料 ジムスモ(10)			10:30 無料 水中ウォーキング(10)	10:30 無料 ジムスモ(10)			
10:45 ロコモ運動 (30) 加辺	11:00 アクアダンス (45) 石田	11:15 スローエクササイズ (30) 中條	11:00 初中級 【クロール+背泳】 (30) 高畑	11:15 無料 ジムスモ(10)	11:00 成人水泳	11:15 ラクラクエアロ (30) 岡	11:00 アクアピクス (30) 鎌木	10:45 ピラティス (45) 高橋	
11:40 パレトン (45) 加辺		12:15 エンジョイエクササイズ (30) 鎌木	12:00 中上級 【4種目+ターン】 (30) 高畑	11:50 New ポルドブラ (30) 加辺		12:00 プライベートスイム (30)		12:20 コンディショニングトレーニング (30) 加辺	12:00 アブドミナルシェイプ (30) 加辺
12:45 かんたんエアロ (45) 石田	13:30 無料 水中ウォーキング(10)	13:15 New 歪み改善ヨガ (45) 二階堂	12:30 プライベートスイム (30) 高畑	12:45 かんたんステップ (30) 石田		13:00 プライベートスイム (30)		13:15 無料 ジムスモ(10)	
14:15 無料 ジムスモ(10)						13:45 ヨガ棒【シニアヨガ】 (45) 宮沢			
15:30 チャイルド体育			15:30 チャイルド水泳	15:30 チャイルド体育	15:30 チャイルド水泳		15:30 チャイルド水泳		
16:30 キッズ体育			16:30 キッズ水泳	16:30 キッズ体育	16:30 キッズ水泳	16:45 キッズダンス	16:30 キッズ水泳		
17:30 ジュニア体育			17:30 ジュニア水泳		17:30 ジュニア水泳	17:45 ジュニアダンス	17:30 ジュニア水泳	17:30 無料 自重トレーニング (20) 江澤	
			18:30 プライベートスイム (30)		18:30 プライベートスイム (30)		18:30 プライベートスイム (30)		
		19:30 ステップ初中級 (45) 石田		19:30 New 月替わりエクササイズ (脂肪燃焼&ズンパ) (45) 石田		19:15 姿勢改善ヨガ (45) 二階堂			
									30分-300円 45分-400円

プール・スタジオプログラム紹介

初級クラス				
水中ウォーキング		10分	無料	『水圧』『水の抵抗』を利用しながら水中歩行
アクアダンス	石田	45分	400円	体力向上とシェイプアップを目的とした水中エクササイズ
アクアピクス	鎗木	30分	300円	水の抵抗・浮力・水圧の特性を生かしたエアロピクス
プライベートスイム		30分	2000円	ご要望に合わせた個別指導
ラクラクエアロ	岡	30分	300円	楽しく、無理なく身体を動かし運動不足を解消します。
かんたんエアロ	石田	45分	400円	シンプルな動きを組み合わせたエアロピクス運動
かんたんステップ	石田	30分	300円	ステップ台を昇降し、簡単な基本動作を組み合わせたクラス
ジムスモ		10分	無料	
ロコモ運動	加辺	30分	300円	運動初心者にも出来る簡単なトレーニング
スローエクササイズ	中條	30分	300円	ゆっくりとした動作で筋肉の動きに意識を集中しながらおこなう筋カトレーニング
ポルドブラ	加辺	30分	300円	立って動くピラティスと言われゆったりとしたテンポで
ピラティス	高橋	45分	400円	体の奥深くにある筋肉を鍛え、理想の体型づくりを目指す
ヨガ棒【シニアヨガ】	宮沢	45分	400円	ヨガ棒を使って体を伸ばし、優しいヨガポーズを含めて身体をほぐす
コンディショニングトレーニング	加辺	30分	300円	筋肉の働きを回復させ体調改善や運動機能向上を目指す
歪み改善ヨガ	二階堂	45分	400円	身体の体幹バランスを整え骨格の正しい位置を意識しながらポーズをとります。

中級クラス				
初・中級スイム	高畑	30分	300円	キックなどの基礎練習からクロール・背泳ぎが目標
中・上級スイム	高畑	30分	300円	ターンを含む4泳法
ステップ初中級	石田	45分	400円	様々なステップの動きを組み合わせた初中級クラス
脂肪燃焼EX	石田	45分	400円	音楽に合わせて楽しく身体を動かし脂肪燃焼を狙うエクササイズ
ズンバ	石田	45分	400円	ラテン系の音楽
バレトン	加辺	45分	400円	フィットネス・バレエ・ヨガの動作を含んだ動きでバランス感覚を養い、筋力UPと姿勢の改善を目指す
エンジョイエクササイズ	鎗木	30分	300円	音楽に合わせて楽しく全身を動かし有酸素運動と筋カトレーニング
アブドミナルシェイプ	加辺	30分	300円	キックボクシングの動きを取り入れ、お腹回りをターゲットにしながら身体を動かす
自重トレーニング	江澤	20分	無料	自身の体を負荷にし、フォームを確認しながら基本的な筋カトレーニング
姿勢改善ヨガ	二階堂	45分	400円	バランス良く生活しやすい身体へと整えていきます。

プールエクササイズ

スイミング

有酸素系

筋トレ系

リラクゼーション系