

レッスンスケジュール

2024.10～

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)			10:15 無料 ジムスモ(10)	
10:45 ロコモ運動 (20) 加迎	11:00 アクアダンス (45) 石田	11:15 かんたんリズム体操 (20) 鈴木	11:00 【クロール+背泳】 (20) 中上級 【4種目+ターン】 (20)	11:15 無料 ジムスモ(10)	11:00 成人水泳	11:15 無料 ジムスモ(10)	11:00 アクアピクス (20) 鈴木	10:45 ピラティス (45) 高橋	
11:40 バレトン (45) 加迎		12:15 スローエクササイズ (20) 中條	12:00 プライベートスイム (20) 弓立	11:45 New ポルドブラ (45) 加迎	12:00 プライベートスイム (20) 秋山	11:50 コンディショニングケア (30) 加迎		12:00 アブドミナルシェイプ (20) 加迎	
12:30 かんたんエアロ (45) 石田	12:30 New プライベートレッスン (20) 秋山			12:50 かんたんステップ (20) 石田		12:45 ラクラクエアロ (20) 岡	13:00 New プライベートレッスン (20) 秋山		
	13:30 無料 水中ウォーキング(10)	13:15 歪み改善ヨガ (45) 二階堂				13:45 ヨガ棒【シニアヨガ】 (45) 宮沢			
14:15 無料 ジムスモ(10)									
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 石田	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 (20) 渡辺		18:30 プライベートスイム (20) 弓立				
		19:30 New 月替わりエクササイズ (45) 石田		19:30 New ZUMBA (45) 石田		19:15 姿勢改善ヨガ (45) 二階堂			LINEから確認できます。
		偶数月 脂肪燃焼エアロ 奇数月 ステップ初中级							
									30分—300円 45分—400円

プール・スタジオプログラム 紹介

プールエクササイズ

水中ウォーキング		10分	無料	水の中を様々な方法で楽しく歩くレッスンです。	★
アクアダンス	石田	45分	400円	音楽に合わせて、動きの組み合わせを楽しむエクササイズです。	★★
アクアピクス	鎌木	30分	300円	音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かすレッスンです。	★★

スイミング

初・中級スイム	弓立	30分	300円	クロール・背泳ぎの基本クラスです。キックやストローク動作の練習を行い 25mの完泳を目指します。	★
中・上級スイム	弓立	30分	300円	平泳ぎ・バタフライの基本クラスです。キックやストローク動作の練習にターンを加え長くきれいに泳ぐことを目指します。	★★
プライベートスイム		30分	2000円	ニーズにあわせてインストラクターがマンツーマンで指導します。	★~★★
プライベートレッスン	秋山	30分	2000円	プール・ジムトレーニングどちらかニーズにあわせてインストラクターがマンツーマンで指導します。	★~★★

コンディショニング系

ヨガ棒【シニアヨガ】	宮沢	45分	400円	ヨガ棒を使って肩甲骨や股関節周りを正しく動かし身体本来の機能呼び覚まします。	★
コンディショニングケア	加辺	30分	300円	体調を整えることを主なねらいとしたコンディショニングクラスです。	★
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。	★★
歪み改善ヨガ	二階堂	46分	401円	身体全体のバランスを整え、普段の姿勢を正すことで身体の不調を改善します。	★

有酸素系

ラクラクエアロ	岡	30分	300円	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす有酸素運動のレッスンです。	★
かんたんエアロ	石田	45分	400円	エアロビクスの動きの組み合わせを楽しみながら全身を動かす有酸素運動のレッスンです。	★★
かんたんステップ	石田	30分	300円	音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返します。	★
かんたんリズム体操	鎌木	30分	300円	様々な方法で適度にカラダを動かします。楽しく、無理なく運動習慣を身につけます。	★
ステップ初中級	石田	45分	400円	動きの組み合わせを楽しみながら、ステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。	★★
脂肪燃焼エアロ	石田	45分	400円	脂肪燃焼に効果的な有酸素運動の組み合わせを楽しみながら全身を動かす有酸素運動のレッスンです。	★★★
ZUMBA	石田	45分	400円	ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。	★★★
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します。	★★★

トレーニング系

ジムスモ		10分	無料		★
ロコモ運動	加辺	30分	300円	筋力やバランス能力の衰えを予防改善し身体活動能力の向上を目指すプログラムです。	★
スローエクササイズ	中條	30分	300円	ゆっくりとしたトレーニング方法で鍛えることで身体を意識し、全身の筋肉を整えるプログラムです。	★
自重トレーニング	江澤	20分	無料	器具を使わず自分の体重を利用してトレーニングを行い全身の筋肉をバランスよく鍛えるプログラムです。	★★
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身体を動かすプログラムです。	★★
ポルドブラ	加辺	45分	400円	体幹を意識した動きで骨盤、脊柱、肩甲骨を動かしながら音楽に合わせて動かすダンスエクササイズです。	★★
ピラティス	高橋	45分	400円	からだの奥にある筋肉をしなやかで、丈夫になるように整えていきます。身体を引き締め、姿勢を整えます。	★