

レッスンスケジュール

2025.6月～10月

	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
10:00										
10:30			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)		10:15 無料 ジムスモ(10)	
11:00	10:45 ロコモ運動 (30)15名 加辺	11:00 アクアダンス (45)15名 石田	11:10 スローエクササイズ (30)15名 中條	11:00 【クロール+背泳】 (30)12名 弓立 【4種目+ターン】 (30)12名 弓立	11:00 New 筋膜ほぐし+自重 (30)12名 弓立				10:45 ピラティス (45)15名 高橋	10:45 機能向上水中運動 (45)15名 加辺
11:30								初中級 【クロール+背泳】 (30)12名 秋山		
12:00	11:40 バレートン (45)15名 加辺				11:45 ボルドブラ (45)15名 加辺		12:00 コンディショニング ストレッチ (45)15名 加辺	12:00 【ワンポイント水泳】 (30)12名 秋山	12:00 アブドミナルシェイプ (30)15名 加辺	
12:30		12:30 プライベートスイム (30) 秋山	12:15 ラクラクエアロ (30)15名 岡		12:45 かんたんステップ (30)14名 石田	12:30 プライベートスイム (30) 秋山		12:00 【ワンポイント水泳】 (30)12名 秋山 1階目 クロール 2階目 背泳 3階目 平泳ぎ 4階目 バタフライ 5階目 クロール		
13:00	12:45 ダンスエアロ (45)15名 石田						13:15 無料 ジムスモ(10)			
13:30		13:30 無料 水中ウォーキング(10)	13:15 歪み改善ヨガ (45)15名 二階堂							
14:00	14:15 無料 ジムスモ(10)						13:45 ヨガ棒【シニアヨガ】 (45)15名 宮沢			
14:30										
15:00										
15:30										
16:00										
16:30										
17:00										
17:30									17:30 無料 自重トレーニング (20)15名 須藤	
18:00										
18:30				18:30 プライベートスイム (30) 渡辺		18:30 成人初級クロール (30)12名 弓立		18:30 プライベートスイム (30) 秋山		LINEから確認できます。
19:00								19:00 New 泳法 (30)12名 秋山		
19:30			19:30 月替わりエクササイズ (45) 石田		19:30 ZUMBA (45)15名 石田		19:15 姿勢改善ヨガ (45)15名 二階堂	19:00 泳法 (30)12名 秋山 1階目 クロール 2階目 背泳 3階目 平泳ぎ 4階目 バタフライ 5階目 クロール		
20:00										
20:30			偶数月 脂肪燃焼エアロ 18名 奇数月 ステップ初級 14名						30分(30) - 300円 45分(45) - 400円 プライベートスイム-2,000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。	★
機能改善水中運動	加辺	45分	400円	筋肉の柔軟性、関節可動域の改善を目的に水中運動します。	★
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。	★★

スイミング

初・中級スイム	弓立 秋山	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。	★★
成人初級クロール	弓立	30分	300円	クロールの基本クラスです。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。	★
泳法	秋山	30分	300円	4泳法を週替わりで練習します。【小学生・中学生】	★
ワンポイント水泳	渡辺	30分	300円	水慣れからクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライのポイントをお伝えするレッスンです。	★
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。	★～★★

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ストレッチ	加辺	45分	400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	45分	400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。	★
ダンスエアロ	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。	★
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	美尻、骨盤、姿勢、腹筋、ベーシック5を月替りで行います。	★
筋膜ほぐし+自重	弓立	30分	300円	こり固まった筋肉をほぐし、和らいだ筋肉に効果的な自重トレーニングを組み合わせたクラスです。	★
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	須藤	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いれ、お腹回りをターゲットに身体を動かすプログラムです。	★★
ボルドブラ	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。	★