



| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | 金 | | 土 | | 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 | スタジオ | プール | | |
| 9:00 | | | | | | | 定休日 | | | | | | 9:00 | | |
| 9:30~10:15 | アロマストレッチ 小林 | 9:35~10:05 水中ウォーキング 高井 | 9:30~10:30 やさしいヨガ | 9:30~11:00 レイモンド保育園 プール利用 | 9:45~10:30 ピラティス 渥美 | 9:30~10:00 アクアエクササイズ スタッフ | | 9:30~10:30 アロマヨガ 古崎 | 9:30~11:00 つきのわ保育園 プール利用 | 9:15~10:00 バタフライ(中級) スタッフ | 9:20~10:05 クロール(初級) 青山 | | | | 9:00 |
| 10:00 | | 10:15~10:45 青泳ぎ(初級) 青山 | CHIE | 5~6コースを使用 ※日程はプールエリア掲示にてご確認ください | 10:10~10:40 はじめて水泳 青山 | 10:10~10:40 はじめて水泳 青山 | | 10:45~11:00 ベビー体操 | 5~6コースを使用 ※日程はプールエリア掲示にてご確認ください | ZUMBA 白岩 | 10:10~11:10 スイム1500 渡部 | 10:00~11:00 ヨガ SATOKO | 子どもスイミング | 10:00 | |
| 10:30~11:15 | エアロ(初級) 小林 | 10:55~11:25 平泳ぎ(初級) 高井 | 10:45~11:00 ベビー体操 | 11:00~12:00 ベビースイミング 5~6コースを使用 ※10:40~準備いたします | 10:45~11:30 エアロ(初級) 渥美 | 10:50~11:20 平泳ぎ(初級) 青山 | | 11:15~12:00 エアロ(初級) 富田 | 11:00~12:00 ベビースイミング 5~6コースを使用 ※10:40~準備いたします | 10:45~11:30 エアロ(初級) 白岩 | 10:15~10:45 スイム400~500 青山 | 11:15~12:00 LESMILLS BODYATTACK 善利 | 9:15~10:15 5~6コース使用 | 10:15~11:25 4~6コース使用 | 11:00 |
| 11:00 | | 11:35~12:20 クロール(中級) 青山 | 11:15~11:45 ストレッチ 中村 | 11:15~11:45 ストレッチ 中村 | 11:45~12:30 機能改善エクササイズ 千嶋 | 11:35~12:20 クロール(中級) 菊池 | | 11:15~12:00 エアロ(初級) 富田 | 11:00~12:00 ベビースイミング 5~6コースを使用 ※10:40~準備いたします | 11:45~12:45 ヨガ 弓削 | | 11:15~12:00 LESMILLS BODYATTACK 善利 | 11:25~12:25 5~6コース使用 | 11:25~12:25 5~6コース使用 | 11:00 |
| 11:30~12:15 | ヨガ 近藤 | | 12:00~12:30 LESMILLS BODYCOMBAT 中村 | 12:10~12:55 平泳ぎ(中級) 林 | 12:10~12:40 バタフライ(初級) 菊池 | 12:35~13:20 スイム1000 スタッフ | | 12:15~13:00 コアストレッチ 米山 | 12:15~13:00 スイム1000 菊池 | | | 12:15~13:00 LESMILLS BODYBALANCE 善利 | | 12:30~14:00 マスターズ練習 3~4コースを使用 | 12:00 |
| 12:00 | | 12:30~13:15 ZUMBA KOYOMI | 12:45~13:45 ピラティス 中島 | 13:00~14:15 マスターズ練習 3~4コースを使用 | 13:05~13:50 背泳ぎ(中級) スタッフ | 12:45~13:30 ヨガ Lina | | 13:15~14:00 ZUMBA 米山 | 13:10~13:55 4泳法 スタッフ | 13:10~14:10 子ども体育スクール | | | | 13:00 | |
| 13:00 | | 13:30~14:00 LESMILLS BODYPUMP 高井 | 14:00~15:00 タヒチアンダンス 岩本 | | | 13:45~14:15 アロマストレッチ 林 | | 14:15~14:45 ストレッチ スタッフ | 14:20~15:20 子ども体育スクール | | | | | 14:00 | |
| 14:00 | | | | | | 15:30~16:30 子ども体育スクール | | 15:30~16:30 子ども体育スクール | 15:30~16:30 子ども体育スクール | | | | | | 14:00 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 16:40~17:40 | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:50~18:50 | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 19:05~19:50 | エアロ(初級) 渥美 | 18:45~20:15 3~6コースを使用 | 19:05~19:50 LESMILLS BODYCOMBAT 中村 | 18:45~20:00 3~6コースを使用 | 20:00~20:45 4~6コースを使用 | 19:15~20:00 ヨガ 櫻井 | | 19:15~20:00 ZUMBA 東條 | 18:45~20:15 3~6コースを使用 | 20:15~20:45 4~6コースを使用 | | | | | 19:00 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:05~20:50 | ピラティス 渥美 | 20:20~21:20 スイム1000 | 20:05~20:50 LESMILLS BODYPUMP 小西 | 20:05~20:35 ゆっくり4泳法 スタッフ | 20:45~21:15 クロール(基礎) スタッフ | 20:15~21:00 ZUMBA KOYOMI | | 20:15~21:00 交替わり 高井 | 20:20~21:05 4泳法 二村 | | | | | | 20:00 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:00~21:45 | NEW エアロ(中級) 吉田 | | 21:05~21:50 NEW リラクゼーションヨガ とも | | | 21:15~21:45 アロマストレッチ 高井 | | 21:15~21:45 LESMILLS BODYPUMP 高井 | | | | | | | 21:00 |

22:00 利用時間終了 / 22:15 閉館

スタジオプログラム説明

★：強度 ☆：難易度

| LES MILLS | | 定員：30名 | |
|-----------------------|-----|--------|--|
| LES MILLS BODYPUMP | ★★★ | ☆☆ | 音楽に合わせてバーベルを使い、筋力トレーニングを行うクラスです。 |
| LES MILLS BODYCOMBAT | ★★ | ☆☆ | パンチやキックなど格闘技の動きによりシェイプアップを目指すクラスです。 |
| LES MILLS BODYATTACK | ★★★ | ☆☆ | ランニングやジャンプなどの動きで心肺機能を向上させ、脂肪燃焼を目指すクラスです。 |
| LES MILLS BODYBALANCE | ★★ | ☆ | ヨガをベースとした動きで筋力アップと体幹・姿勢改善を行うクラスです。 |

エアロ系

定員：30名

| | | | |
|----------|----|----|------------------------------------|
| エアロ（初級） | ★ | ☆ | エアロビクスにあまり慣れていない方のクラスです。 |
| エアロ（初中級） | ★ | ☆☆ | エアロビクスの基本的な動きを中心としたクラスです。 |
| エアロ（中級） | ★★ | ☆☆ | エアロビクスに慣れてきた方で、ステップを楽しんでいただくクラスです。 |

ダンス系

定員：30名

| | | | |
|----------|----|-----|---|
| ZUMBA | ★★ | ☆☆☆ | ラテン系音楽とダンスを合わせたクラスです。 |
| ハワイアンフラ | ★ | ☆☆ | ハワイで生まれた伝統的な民族舞踊です。裸足となり手で自然を表現しゆったりとした動きを行うクラスです。 |
| タヒチアンダンス | ★ | ☆ | フラダンスのルーツと言われている、タヒチの伝統的な民族舞踊を行います。お腹周りのシェイプアップを目的としたクラスです。 |

コンディショニング・調整系

定員：35名

| | | | |
|------------|----|---|---|
| リラクゼーションヨガ | ★ | ☆ | 座りポーズ・寝ポーズを取り入れ呼吸を意識し、リラックス効果が期待できるクラスです。 |
| アロマヨガ | ★ | ☆ | アロマを感じることで、リラックスと心と身体の調和を目的としたクラスです。 |
| やさしいヨガ | ★ | ☆ | 初心者の方でもヨガに親しめるように、ひとつひとつのポーズを丁寧にを行うクラスです。 |
| ヨガ | ★ | ☆ | 基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、心と身体の調和を目的としたクラスです。 |
| ピラティス | ★★ | ☆ | 呼吸と共に背骨やインナーマッスル(深層部)を動かし、姿勢改善・シェイプアップを行うクラスです。 |
| 機能改善エクササイズ | ★ | ☆ | ストレッチや、簡単なエクササイズで機能改善を目指します。 |
| アロマストレッチ | ★ | ☆ | アロマを感じながら、ストレッチを行うクラスです。 |
| ストレッチ | ★ | ☆ | 日常で固まりやすい筋肉を中心に、全身を伸ばすクラスです。 |
| コアストレッチ | ★★ | ☆ | 深層筋・体幹をほぐすことにより血行促進・基礎代謝を高めしなやかな身体づくりを目指します。 |
| 身体調整ストレッチ | ★ | ☆ | 脳神経の動きを活用して、身体の調子を整えるクラスです。 |

週替わり

週替わりでレッスン内容が変更となります。館内掲示にてご確認ください。

プールプログラム説明

★：強度 ☆：難易度

泳法系

中級クラスは、16名以上で2コース使用

| | | | |
|-----------|-----|----|--|
| はじめて水泳 | ★ | ☆ | 水泳の基礎である、呼吸・姿勢・キックなど息継ぎなしのクロールができることを目標とします。 |
| ゆっくり4泳法 | ★ | ☆ | 各泳法25m完泳を目標としたクラスです。2種目ずつ週替わりでおこないます。 |
| クロール（基礎） | ★ | ☆ | クロールの正しいフォームを習得します。泳ぎを見直したい方にもおすすめです。 |
| クロール（初級） | ★ | ☆ | クロール25mを無理なくゆったりと泳げることを目標とします。 |
| クロール（中級） | ★★ | ☆☆ | クロール50mを無理なく泳ぐテクニックを習得します。 |
| 背泳ぎ（初級） | ★ | ☆ | 背泳ぎの姿勢、キック、手の動作を習得します。 |
| 背泳ぎ（中級） | ★★ | ☆☆ | キレイに楽に泳げる背泳ぎのテクニックを習得します。 |
| 平泳ぎ（初級） | ★ | ☆ | 平泳ぎの姿勢、キック、呼吸のタイミングを習得します。 |
| 平泳ぎ（中級） | ★★ | ☆☆ | キレイに楽に泳げる平泳ぎのテクニックを習得します。 |
| バタフライ（初級） | ★ | ☆ | バタフライの基礎であるうねり動作や姿勢を習得します。 |
| バタフライ（中級） | ★★ | ☆☆ | バタフライの基本を習得し無理なく25mを泳げることを目標とします。 |
| 4泳法 | ★★ | ☆☆ | 4種目のテクニックを習得します。 |
| スイム系 | ★★★ | ☆☆ | コーチと一緒に楽しく泳ぐクラスです。（クラス記載の距離を泳ぎます） |

水中運動系

ウォーク系クラス：16名以上、アクアクラス：21名以上 → 2コース使用

| | | | |
|---------|----|---|----------------------------|
| ショートアクア | ★★ | ☆ | 水の特性を利用し、音楽に合わせて行う全身運動です。 |
| 水中ウォーク | ★ | ☆ | 水の特性を利用し、歩くことを中心に行う全身運動です。 |

有料

※事前申込制（開催日時はフロントにてご確認ください）

| | | | |
|----------|---|---|-------------------|
| パーソナルスイム | — | — | コーチと1対1で行うレッスンです。 |
|----------|---|---|-------------------|

スタジオ

※スタジオプログラム参加には【整理券】が必要です。レッスン開始20分前に、ジムスタッフより配布させていただきます。レッスン開始40分前からお並びいただけます。（チェックイン後にお願いします）

※安全のため、レッスン開始後の途中入場・途中退場はご遠慮ください。

プール

※プールプログラム参加は、各レッスン開始時間までに指定のコースへお集まりください。

6コースを初級クラス、5コースを中上級クラスとします。（15名を超えると4コースも使用いたします）

※パーソナルスイムにつきましては、館内ポスターにて詳細をご確認ください。