



※イベント/特別レッスン等で、記載以外でスタジオ・プールを使用させていただく場合がございます

	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		定休日	スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール																								
9:00																				9:00																						
10:00	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		9:45～10:30 ZUMBA 白岩	9:15～10:00 バタフライ (中級) 佐藤	9:20～10:05 クロール (初級) 青山	10:00～11:00	子ども スイミング 9:15～10:15 4～6コース使用	10:00																							
	10:30～11:15 エアロ (初級) 小林	10:15～10:45 背泳ぎ (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			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			10:10～11:10 スイム1500	10:10～10:40 スイム 500 青山	ヨ ガ SATOKO		11:00																							
11:00		10:55～11:25 平泳ぎ (初級) 高井	10:55～11:25 バタフライ (初級) 青山	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 (初中級) 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 (初中級) 白岩	11:45～12:45	11:15～12:00 LesMILLS BODYATTACK 善利	10:15～11:25 4～6コース使用	11:00																								
	11:30～12:15 ヨ ガ	11:35～12:20 クロール (中級) 青山		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										11:25～12:25 5～6コース使用	11:00																							
12:00			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	12:45～13:30 ヨ ガ Lina	12:35～13:20 スイム1000 菊池		12:15～13:00 コア ストレッチ 米山		12:15～13:00 スイム1000 菊池		ヨ ガ 弓削	11:45～12:45			12:15～13:00 LesMILLS BODYBALANCE 善利	12:30～14:00	12:00																							
	12:30～13:15 ZUMBA KOYOMI	12:30～13:15 4泳法 菊池		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) 菊池	13:45～14:15 ストレッチ				13:10～13:55 4泳法 斎藤									マスターズ練習 3～5コース を使用	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						13:15～14:00 ZUMBA 米山		13:10～13:55 4泳法 斎藤		13:10～14:10 子ども 体育スクール					11:45～12:45	13:15～14:00 身体調整 ストレッチ 佐藤		13:00																					
14:00				子どもスイミング		15:30～16:30 子ども 体育スクール	子どもスイミング		14:15～14:45 アロマ ストレッチ 林		子どもスイミング		14:20～15:20 子ども 体育スクール							11:45～12:45	13:15～14:00 身体調整 ストレッチ 佐藤	14:15～15:00 ハワイアン フラ カビオレファ織川	14:00																			
	15:00	15:30～16:30			子どもスイミング		16:40～17:40 子ども 体育スクール	子どもスイミング			15:30～16:30	子どもスイミング										15:30～16:30 子ども 体育スクール	11:45～12:45	13:15～14:00 身体調整 ストレッチ 佐藤		15:00																
16:00	子ども 体育スクール	子どもスイミング			子どもスイミング		16:40～17:40 子ども 体育スクール	子どもスイミング			子ども 体育スクール	子どもスイミング										子ども 体育スクール			11:45～12:45	13:15～14:00 身体調整 ストレッチ 佐藤	16:00利用時間終了 16:15閉館	16:00														
	16:40～17:40	子どもスイミング			子どもスイミング			子どもスイミング				子どもスイミング																11:45～12:45	13:15～14:00 身体調整 ストレッチ 佐藤	16:00利用時間終了 16:15閉館	17:00											
17:00	子ども 体育スクール	子どもスイミング			子どもスイミング			子どもスイミング			17:50～18:50 子ども 体育スクール	子どもスイミング										子ども 体育スクール									11:45～12:45	13:15～14:00 身体調整 ストレッチ 佐藤	16:00利用時間終了 16:15閉館	18:00								
	17:50～18:50	子どもスイミング			子どもスイミング			子どもスイミング				子どもスイミング				11:45～12:45						13:15～14:00 身体調整 ストレッチ 佐藤												16:00利用時間終了 16:15閉館	19:00							
18:00	子ども 体育スクール	子どもスイミング			子どもスイミング			子どもスイミング				子どもスイミング																							11:45～12:45	13:15～14:00 身体調整 ストレッチ 佐藤	16:00利用時間終了 16:15閉館	20:00				
	19:00	19:10～19:55 エアロ (初級) 渥美	育成選手強化コース		19:10～19:55 LesMILLS BODYCOMBAT 中村	育成選手強化コース		19:15～20:00 ヨ ガ 櫻井	育成選手強化コース		19:15～20:00 ZUMBA 東條	育成選手強化コース		20:00利用時間終了 20:15閉館	13:15～14:00 身体調整 ストレッチ 佐藤		16:00利用時間終了 16:15閉館																					21:00				
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	20:10～20:50 ゆっくり 4泳法 スタッフ		20:15～21:00 ZUMBA KOYOMI	20:20～21:20 スイム1500			20:15～21:00 週替わり 高井	20:20～21:05 4泳法 二村	20:00利用時間終了 20:15閉館																									13:15～14:00 身体調整 ストレッチ 佐藤	16:00利用時間終了 16:15閉館	22:00		
	21:00	21:00～21:45 エアロ (中級) 吉田	スタッフ		21:00～21:45 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	平良			21:15～21:45 LesMILLS BODYPUMP 高井						20:00利用時間終了 20:15閉館																						13:15～14:00 身体調整 ストレッチ 佐藤	16:00利用時間終了 16:15閉館	23:00
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 BODY PUMP	★★★	☆☆	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 BODY COMBAT	★★★	☆☆	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 BODY ATTACK	★★★	☆☆	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 BODY BALANCE	★★	☆	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（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。