スポーツクラブ ヘミング出町　プール・スタジオプログラム

2020.10月～

月 Monday

プール

10:30▶11:00	初心者クロール
11:30▶12:00	バタフライ
12:30▶13:10	マスターズ
14:30▶18:50	キッズスイミング（フリー遊泳コースはありません）
19:20▶20:00	アクア 担当／井上
20:30▶21:00	レベルアップスイム

スタジオ

10:25▶11:10	ステップ中級 担当／山根
11:40▶12:20	はじめてエアロ（レベル1） 担当／吉田
12:50▶13:30	ボディパンプ
14:00▶14:45	ヨガストレッチ 担当／水上
16:00▶18:10	キッズ教室のためご利用いただけません
18:50▶19:35	トータルコンディショニング 担当／中川
20:30▶21:15	ボディコンバット45

火 Tuesday

プール

10:30▶11:00	らくらくウォーク
11:30▶12:00	個人メドレー
12:30▶13:00	アクア 30 担当／梅村
13:15▶13:45	アクア 30 担当／梅村
14:30▶15:30	キッズスイミング（フリー遊泳 2コース）
15:30▶18:50	キッズスイミング（フリー遊泳コースはありません）
19:10▶19:40	クロール＆背泳ぎ
20:10▶20:40	バタフライ＆平泳ぎ

スタジオ

10:30▶11:15	気功 担当／森
11:45▶12:30	らくちんエアロ（レベル2） 担当／森
13:05▶13:50	ヨガストレッチ初級 担当／山崎
14:20▶15:00	ジャズダンス 担当／杉本（尚）
15:30▶16:10	機能改善ボール 担当／荒田
16:40▶17:10	ボディパンプ 30
18:15▶19:00	ヨガストレッチ初級 担当／田中
19:30▶20:10	自律神経トレーニング 担当／秋山
20:45▶21:30	ボディバランス 45

水 Wednesday

プール

10:30▶11:45	ベビースイミング（フリー遊泳 2～3コース）
12:30▶13:10	マスターズ
14:30▶15:30	キッズスイミング（フリー遊泳 2コース）
15:30▶18:50	キッズスイミング（フリー遊泳コースはありません）
19:10▶19:40	パワフル 1000
20:10▶20:40	レベルアップスイム

スタジオ

10:20▶11:05	ヨガストレッチ 担当／田中
11:35▶12:20	ヨガストレッチ初級 担当／田中
12:55▶13:35	はじめてエアロ（レベル1） 担当／末村
14:05▶14:50	ステップ初級 担当／吉本
15:20▶16:05（奇数週）	暗闇ダンスエアロ 担当／KAORI
15:20▶16:05（偶数週）	ナイト in マイアミ 担当／KAORI
17:40▶18:20	ボディコンバット
19:45▶20:25	クラシックバレエ 担当／西尾
20:55▶21:40	ボディパンプ 45

木 Thursday

プール

11:30▶12:00	背泳ぎ＆平泳ぎ
12:30▶13:00	パワフル4泳法
14:30▶15:30	キッズスイミング（フリー遊泳 2コース）
15:30▶18:50	キッズスイミング（フリー遊泳コースはありません）
19:00▶19:40	アクア 担当／中川
20:10▶20:40	チャレンジスイム

スタジオ

10:25▶11:10	ひきしめステップ 担当／山根
12:15▶13:00	ピラティス 担当／水上
13:30▶14:10	自彊術 担当／松本
14:40▶15:20	ハワイアンフラ 担当／日野
16:00▶16:40	ボディパンプ
17:15▶17:45	ボディバランス30
18:30▶19:15	ピラティス 担当／神田
19:50▶20:30	自律神経トレーニング 担当／高安
21:10▶21:55	ナイト in マイアミ 担当／KAORI

金 Friday

プール

10:30▶11:00	パワフル 4 泳法
11:30▶12:00	バタフライ
12:30▶13:00	個人メドレー
14:30▶18:50	キッズスイミング（フリー遊泳コースはありません）
19:10▶19:50	パワフル 1500

スタジオ

10:30▶11:10	はじめてヨガ 担当／ファン
11:50▶12:30	ズンバ 担当／米田
13:00▶13:45	機能改善ヨガ 担当／吉田
14:15▶14:55	はじめてエアロ（レベル1） 担当／吉本
17:30▶18:10	リラックスヨガ 担当／マミ
18:40▶19:20	ハワイアンフラ 担当／人見
19:50▶20:30	自律神経トレーニング 担当／高安
21:00▶21:40	爽快ボクシング 担当／丹保

土 Saturday

プール

10:30▶11:45	ベビースイミング（フリー遊泳 2～3コース）
11:50▶12:30	アクア 担当／井上
12:30▶13:30	キッズスイミング（フリー遊泳 2コース）
13:30▶18:50	キッズスイミング（フリー遊泳コースはありません）
19:10▶19:40	パワフル 1000
20:10▶20:40	チャレンジスイム

スタジオ

11:00▶11:40	ズンバ 担当／古橋
12:10▶12:55	らくちんエアロ（レベル2） 担当／吉本
13:30▶14:10	自律神経トレーニング 担当／秋山
14:45▶15:30	骨盤調整ヨガ 担当／大久保
16:00▶16:45	太極舞 担当／水上
18:00▶18:40	クラシックバレエ 担当／榊原
19:15▶20:00	ハタヨガ 担当／マミ
20:30▶21:10	ズンバ 担当／磯部

日 Sunday

プール

10:00▶12:10	キッズスイミング（フリー遊泳 2コース）
12:15▶12:45	アクア 30 担当／井上
13:00▶13:30	アクア 30 担当／井上

スタジオ

10:20▶11:00	ボディバランス
11:30▶12:10	太極拳 担当／ファン
13:00▶13:45	ボディパンプ 45
14:15▶15:00	ボディコンバット45
16:00▶16:45	ヨガストレッチ初級 担当／高木

※日本フィットネス産業協会（FIA）の「新型コロナウイルス対応ガイドライン」に基づき、プログラムを作成しています。

- ●全レッスン予約制となります。[スタジオ定員 12 名]
- ●レッスン開始 90 分前よりフロントまたは電話にて受付けます。
  ※朝一番のレッスンにつきましては、10 時より受付開始となります。
- ●レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
- ●水分補給は水筒やペットボトルなどキャップ付きのものをご使用ください。
- ●プール右側の数字はフリー遊泳のコース数です。（状況によりコース数を変更する場合があります。）
- ●祝日は、営業終了 30 分前までレッスンを実施します。

リラックス系	リラックスや柔軟性向上・機能改善が見込めるレッスン
ダンス系	リズム感や柔軟性の向上・シェイプアップが見込めるレッスン
格闘系	シェイプアップ・筋力アップ・ストレス解消が見込めるレッスン
コンディショニング系	柔軟性や筋力の向上が見込めるレッスン
エアロ系	持久力の向上・シェイプアップが見込めるレッスン

運動が初めての方でも安心してご参加いただけます。