

 運動初心者向け プログラム	★ 初級者	★★ 中級者	★★★ 上級者
--	-------	--------	---------

時間	月 Monday			火 Tuesday			水 Wednesday			木 Thursday			金 Friday			土 Saturday			日 Sunday			時間
	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		スタジオ	プール		スタジオ	
10:00			6	10:00▶10:30  水中ウォーク			10:00▶10:30  やさしいアクア					6			6			10:00▶10:45 中医学ヨガ	10:00▶11:50 キッズスイミング			10:00
11:00	10:15▶11:00 クロール&背泳ぎ			10:20▶11:05 ベーシックエアロ			10:40▶11:25 クロール&背泳ぎ		4	10:20▶11:20 ベビースイミング		4	10:20▶11:05 エンジョイエアロ		4	10:20▶11:20 ハワイアンフラ		担当/福田	10:15▶11:00 はじめてエアロ		2	11:00
	11:10▶12:10 個人メドレー(中上級)			10:40▶11:40 ベビースイミング		4	11:00▶11:40 ズンバ40						11:20▶11:55 コアコンディショニング		4	11:15▶12:00 平泳ぎ		11:00▶11:45  ベーシックエアロ	11:15▶12:00 ヨガ			
12:00			3	12:00▶12:45  はじめてスイム			11:35▶12:35 バタフライ			11:40▶12:40 個人メドレー(中上級)		3	12:00▶12:45 エクササイズベリー			12:10▶13:10 個人メドレー(初級)		11月より	12:20▶12:50  水中ウォーク		4	12:00
13:00	12:20▶13:20 バタフライ			12:00▶12:45 はじめてスイム			12:45▶13:45 個人メドレー(初級)		3	12:50▶13:50 チャレンジスイム			12:30▶13:00 ボディコンバット30		6	11:30▶18:30 キッズスイミング		12:00▶12:45 かんたんエアロ&ストレッチ			6	13:00
				13:00▶13:45 平泳ぎ		3							13:00▶13:30 PEDALING(ペダリング)			13:00▶13:30 PEDALING(ペダリング)		13:00▶15:15  キッズダンス				
14:00	13:30▶14:30 チャレンジスイム		6			6			6			6	14:30▶15:15 ズンバ45			14:10▶15:10 エアロ&ストレッチ			14:00▶15:00 ボディバランス60			14:00
15:00				14:15▶15:00 シェイプアップトレーニング									担当/神山			担当/森						15:00
16:00	15:30▶18:30 キッズスイミング		2	15:30▶18:30 キッズスイミング		2	15:30▶18:30 キッズスイミング		2	15:30▶18:30 キッズスイミング		2	15:30▶16:15 ステップ			15:25▶16:10 ピラティス			15:30▶16:30 ボディコンバット60		6	16:00
17:00	〈フィットネス〉会員様 歩行専用レーン1コース、フリー遊泳1コースご利用いただけます			〈フィットネス〉会員様 歩行専用レーン1コース、フリー遊泳1コースご利用いただけます			〈フィットネス〉会員様 歩行専用レーン1コース、フリー遊泳1コースご利用いただけます			〈フィットネス〉会員様 歩行専用レーン1コース、フリー遊泳1コースご利用いただけます			16:30▶18:45  キッズダンス		2	16:00▶16:45 ヨガ			17:00▶17:45 ボディパンプ45			17:00
													17:00▶17:45 太極拳			18:00▶18:45 ボディコンバット45			定員 15名			
18:00																						18:00
19:00			6			6			6			6			6			6				19:00
20:00	19:15▶20:00 個人メドレー45(初級)		4	19:20▶20:00 アクア			19:15▶20:00  月替わり4泳法(C)		4	19:15▶20:00 個人メドレー45(初級)		4	19:15▶20:00 月替わり4泳法(A)		4	19:15▶20:00 月替わり4泳法(B)		4				20:00
	20:10▶21:10 チャレンジスイム			19:30▶20:15 ピラティス		4	19:30▶20:15 太極舞			20:15▶20:55 アクア			20:15▶21:15 チャレンジスイム									
21:00			6	20:15▶21:15 個人メドレー(中上級)			20:30▶21:15 ボディバランス45		6	20:30▶21:15 ボディパンプ45		6										21:00
22:00				20:30▶21:00 PEDALING(ペダリング)																		22:00

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

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

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



運動が初めての方でも安心してご参加いただけます。

<全てのスタジオプログラム>

- 最大20名または22名となります。
- 全レッスン予約制となります。

<全てのプールプログラム>

- 最大30名となります。
- 全レッスン予約制となります。