

	日		月		火		水	
	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	10:00-11:05 学童コース (ジュニアライトコース)	10:30-10:45 カラダ目覚めるストレッチ;VR	10:15-10:45 アクアウォーキング 香西	10:15-10:45 エアロビクス・初級 白鳥 (25名)		10:15-10:30 ストレッチボール (12名)		10:15-10:45 ステップ初級 白鳥 (20名)
11:00		10:50-11:05 コアトレーニング;VR	11:00~11:35 クロール・背泳ぎ 【初級】池澤	11:00-11:30 ZUMBA 白鳥 (25名)	11:00-11:35 平泳ぎ・バタフライ 【中級】近江		10:35-10:50 機能改善トレーニング;	10:30-11:15 ベビー 齋藤
	11:10-12:00 幼児コース (キンダーライトコース)	11:15-11:45 初級エアロ 那須彩也香;VR	11:45~12:20 クロール・背泳ぎ 【中級】近江	11:45-12:30 ボディメイク(全身) 白鳥 (25名)	11:45~12:20 平泳ぎ・バタフライ 【初級】袖山	11:00-11:30 初級エアロ 魚原大;VR		
12:00		12:00-12:30 バーニングファイター 島田あつし;VR	12:30-13:15 中・上級スイム 近江	12:45-13:00 ストレッチボール (12名)		11:45-12:15 キックボクシングエクササイズ 駒澤悟;VR		12:00-12:30 ボディメイク 白鳥 (25名)
13:00	12:30-13:00 ジュニア 特別コース	12:45-13:00 下半身ストレッチ&トレーニング 藤本成紀;VR	13:15-13:45 初級ダンスエアロ 藤野慎士;VR	13:10-13:25 サーキットトレーニング 荻山はるか;VR	13:00-13:45 ベビー 齋藤	12:30-13:00 美尻エクササイズ 甲斐未奈;VR	12:15~12:50 初級スイム 池澤	12:45-13:15 バーニングファイター 野崎ゆういち;VR
		13:15-13:45 初級ダンスエアロ 藤野慎士;VR	13:35-14:00 リフレッシュヨガ 浅野佑介;VR	13:35-14:00 リフレッシュヨガ 浅野佑介;VR		13:10-13:30 シニアヨガ 浅野佑介;VR	13:00-13:35 中級スイム 阿部	
14:00		14:00-14:45 体幹フローヨガ 北村雅子;VR	14:05-14:45 フリーセレクト	14:05-14:45 フリーセレクト		13:40-14:05 太極拳 イナミ;VR		13:30-14:30 筋膜リリース 清水鮎美;VR
15:00		14:50-15:30 フリーセレクト	14:45~ジュニアフロア設置	14:45~ジュニアフロア設置		14:15-14:45 フリーセレクト	14:45~ジュニアフロア設置	14:35-15:05 フリーセレクト
		15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)	15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)	15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)			15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)	15:15-15:45 フリーセレクト
16:00		16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)			16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	
17:00	17:00閉店 ※施設利用16:45まで		15:50-17:45 ジュニア キッズダンス	15:50-17:45 ジュニア キッズダンス				
18:00	バーチャルレッスン リニューアル HF24 BOX	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)		17:45-19:15 空手道	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)
19:00	レッスンに参加される会員様へ ○ <u>マイページからのご予約をお願いいたします</u> 1週間前の6:30~予約が可能となりますので、ご希望のレッスンをご予約の上当日ご来館ください。 (詳しくは「レッスンご予約方法」をご覧ください。スタッフまでお問合せください)	18:10-19:45 選手コース	18:10-19:45 選手コース	18:10-19:45 選手コース			18:10-19:45 選手コース	
20:00	○ <u>レッスン参加時のお願い</u> レッスン開始後途中参加はできません。体調不良等で退場される場合は必ずスタッフへ申し出てください。	19:45-20:30 中・上級スイム 阿部	19:45-20:30 中・上級スイム 阿部	19:45-20:30 中・上級スイム 阿部		19:40-20:00 体の歪みを整えるトレーニング 藤本成紀;VR		
21:00		21:00閉店 ※施設利用20:45まで	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	21:00閉店 ※施設利用20:45まで		20:05-20:30 下半身引き締めエクササイズ 岩橋悠太;VR	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	21:00閉店 ※施設利用20:45まで



バーチャル  
レッスン



初めての人  
おススメ!

※ 記載のレッスン及び担当者は都合により急遽変更になる場合がございますのでご了承ください。(事前に変更が決定した場合はホームページ・館内掲示にてご案内いたします。)

木		金		土	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00				※9:50まで 学童コースあり	
10:40~11:15 クロール・背泳ぎ 【初級】石井	10:15-10:45 初級エアロ 関 定員:25名	10:15-10:45 アクアダンス 白鳥	10:15-10:45 初級エアロ 関 定員:25名	10:15-10:45 アクアピクス 白鳥	10:15-11:00 ベビー 池澤
11:20~11:55 クロール・背泳ぎ 【中級】阿部	11:00-11:30 キックボクシングエクササイズ 有田麻里子;VR	11:00-11:30 バレエ 阿部	11:00-11:30 オリジナルダンス 関 定員:25名	10:45~ジュニアフロア設置	成人フリーコース ウオーキング
12:00-12:45 中・上級スイム 近江	11:45-12:00 優しいピラティス;VR	11:40~12:15 平泳ぎ・バタフライ 【初級】阿部	11:45-12:15 ZUMBA 白鳥 定員:25名	11:00-12:05 学童コース (ジュニアAMコース)	10:30-11:00 初中級ダンスエアロ 魚原大;VR
13:00-13:45 ベビー 池澤	12:05-12:35 初級エアロ;VR 魚原大;VR	12:20~12:55 平泳ぎ・バタフライ 【中級】近江	12:30-12:50 骨盤・背骨ストレッチ 有田麻里子;VR	12:00-13:00 育成コース	11:15-12:00 ヨガ 白鳥 定員:25名
14:00	12:50-13:20 インナーシェイプヨガ 浅野佑介;VR	13:00-13:45 中・上級スイム 近江	13:00-13:20 リフレッシュヨガ 浅野佑介;VR	13:00~ ジュニア 特別強化 コース	成人フリーコース ウオーキング
15:00	13:30-13:45 ストレッチポール 定員:12名	14:25-15:00 フリーセレクト	13:35-14:00 太極拳 イナミ;VR	13:45~ジュニアフロア設置	12:50-17:15 幼児・児童体育
16:00	13:55-14:15 チェアストレッチ;VR	14:45~ジュニアフロア設置	14:05-15:00 フリーセレクト	14:00-14:50 幼児コース (キンダー)コース	12:50-13:50 プール
17:00	14:25-15:00 フリーセレクト	15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)	15:00-16:05 学童コース (ジュニアAコース)	15:00-16:05 学童コース (ジュニアAコース)	14:05-15:05 年少~年中
18:00	15:30-18:30 ジュニア クラシックバレエ	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	16:05-17:10 学童コース (ジュニアBコース)	16:05-17:10 学童コース (ジュニアBコース)	15:10-16:10 年長
19:00	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	17:10-19:00 選手コース	17:10-19:00 選手コース	16:15-17:15 児童
20:00	18:10-19:45 選手コース	18:10-19:45 選手コース	19:00閉店 ※施設利用18:45まで	19:00閉店 ※施設利用18:45まで	16:55-18:10 育成 コース
21:00	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	※プールでの歩行について 『ウオーキングコース』記載のない時間帯は ジャグジー側の三角形コーナーをご利用ください。 ※プールコース配置について プールコースの配置は状況に応じ変更になる 場合がありますので予めご了承ください。	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	成人フリーコース ウオーキング

プールレッスン	
クロール・背泳ぎ 【初級】	1・3週目クロール、2・4週目背泳ぎ 泳げない方でもゆっくり基本から練習します。 キック練習が中心となります。 (中上級スイム参加者参加不可)
クロール・背泳ぎ 【中級】	1・3週目クロール、2・4週目背泳ぎ 泳法完成と25m完泳を目標に練習します。
平泳ぎ・バタフライ 【初級】	1・3週目平泳ぎ、2・4週目バタフライ 泳げない方でもゆっくり基本から練習します。 キック練習が中心となります。 (中上級スイム参加者参加不可)
平泳ぎ・バタフライ 【中級】	1・3週目平泳ぎ、2・4週目バタフライ 泳法完成と25m完泳を目標に練習します。
初級スイム	1週目背泳ぎ 2週目平泳ぎ 3週目バタフライ 4週目クロール 4泳法を基本から練習します。 (中上級スイム参加者参加不可)
中級スイム	1週目背泳ぎ 2週目平泳ぎ 3週目バタフライ 4週目クロール 4泳法の完成・25m完泳を目標に練習します。
初・中級スイム	1週目背泳ぎ 2週目平泳ぎ 3週目バタフライ 4週目クロール 4泳法の基本~25m完泳を目標に練習します。
中・上級スイム	1週目背泳ぎ 2週目平泳ぎ 3週目バタフライ 4週目クロール 4泳法の泳法・泳力アップを目標に練習します。 (初級スイム参加者参加不可)
バレエ	簡単に挑戦できる水中バレエボールです。 泳げない方でも楽しく運動できます。
アクア ウオーキング ※水中運動	水の抵抗や浮力を利用して姿勢を意識 して運動することで、腰痛予防や関節可動域 向上などの運動効果が期待できます。
アクアピクス	音楽に合わせて水の抵抗を利用して動く ことでシェイプアップ効果が期待できます。
アクアダンス	音楽に合わせて水の抵抗を利用して動く ことでシェイプアップ効果が期待できます。

スタジオレッスン	
エアロビクス	心肺機能向上と筋力強化が図れます。
ZUMBA	ラテン系の音楽を融合させた、ダンス エクササイズです。
オリジナルダンス	音楽に合った簡単な振り付けを練習し最 後は覚えた振りでダンスを楽しむ、初めての 方も気兼ねなく参加できるクラスです！
ステップ	ステップ台を使用して脂肪燃焼。 ※台の配置は各自でお願いします
ボディメイク	筋トレや呼吸法で柔軟性・体幹を鍛え、 痩せ体質を目指します。
ヨガ	ストレスの解消と怪我の少ない身体 づくりを目指します。
ストレッチポール	ストレッチポールを用いて筋肉を緩め姿 勢の歪みをリセットしリラックスさせます。
NEW HF24 BOX	ネット配信でスクリーンに映し出される プロインストラクターのレッスン映像を 見ながら周りを気にせずに参加できる レッスンです。

※祝日のレッスンについて  
祝日の成人レッスン・ベビーレッスンはお休みです。  
(その他ジュニアはカレンダーをご確認ください)

※ 記載のレッスン及び担当者は都合により急遽変更になる場合がございますのでご了承ください。(事前に変更が決定した場合はホームページ・館内掲示にてご案内いたします。)