

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	10:00開店
10:40~11:15 平泳ぎ・バタフライ 【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 平泳ぎ・バタフライ 【中級】阿部	11:00-11:30 初中級ボクシングエクササイズ 林晃史;VR	11:00-11:30 バレエ	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
12:00-12:45 中・上級スイム 近江	11:40-12:40 筋膜リリース 清水鮎美;VR 定員:10名	11:40~12:15 クロール・背泳ぎ 【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)	成人フリーコース
13:00-13:45 ベビー 池澤	12:50-13:15 初中級エアロ;VR 三宮慶祐;VR	12:20~12:55 クロール・背泳ぎ 【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	成人フリーコース
14:00-14:55 美脚ヨガ 田中舞;VR	13:30-13:45 ストレッチボール 定員:12名	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
14:20-14:55 膝のセルフケア 杉吉美有紀;VR	13:50-14:15 14:20-14:55 膝のセルフケア 杉吉美有紀;VR	14:45~ジュニアフロア設置	13:30-13:55 CARDIO WORKOUT (サーキットトレーニング);VR	13:45~ジュニアフロア設置	成人フリーコース
15:00-15:55 学童コース (ジュニアAコース)	14:00-14:30 体幹トレーニング 藤本成紀;VR	15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)	14:00-14:30 体幹トレーニング 藤本成紀;VR	14:00-14:50 幼児コース (キンダー)コース	成人フリーコース
16:00-17:05 学童コース (ジュニアBコース)	14:35-15:00 フリーセレクト	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	14:35-15:00 フリーセレクト	15:00-16:05 学童コース (ジュニアAコース)	成人フリーコース
17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	15:30-18:30 ジュニア クラシックバレエ	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	15:30-18:30 ジュニア クラシックバレエ	16:05-17:10 学童コース (ジュニアBコース)	成人フリーコース
18:10-19:45 選手コース	16:55-18:10 育成 コース	18:10-19:45 選手コース	16:55-18:10 育成 コース	17:10-19:00 選手コース	成人フリーコース
	19:00~19:15 コアエクササイズ;VR		19:00~19:15 コアエクササイズ;VR	17:45-18:00 腰痛コンディショニング;VR	成人フリーコース
	19:20~19:45 BODYトレーニング;VR		19:20~19:45 BODYトレーニング;VR	18:05-18:35 フリーセレクト	成人フリーコース
	19:50-20:30 フリーセレクト	19:45-20:30 初・中級スイム 菊地	19:50-20:30 フリーセレクト	19:00閉店 ※施設利用18:45まで	成人フリーコース
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	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	<p>※プールでの歩行について</p> <p>『ウォーキングコース』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。</p> <p>※プールコース配置について</p> <p>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。</p>	

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 ウォーキング	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。
ストレッチボール	ストレッチボ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。

※プールフリーコース利用のお客様へ

ジュニア用フロア台設置につきまして、清掃作業や
事前準備などの関係上、記載の予定時刻より早まる
場合がありますので予めご了承ください。

※ 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。)