





























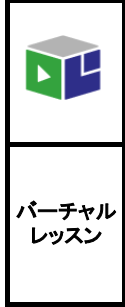


26年 1月～3月

フール・スタジオレッスンプログラム表

日		月		火		水	
フール		スタジオ		フール		スタジオ	
10:00	10:00-11:05 学童ライトコース 		10:15-10:45 アクアウォーキング 池澤 	10:15-10:45 エアロビクス・初級 白鳥 (25名) 	10:15-10:30 ストレッチポール (12名) 		10:15-10:45 ステップ初級 白鳥 定員:20名
11:00		10:30-10:45 カラダ目覚めるストレッチ;VR 			10:35-10:50 機能改善トレーニング;VR 	10:30-11:15 ベビー 齋藤	
	11:10-12:00 幼児ライトコース	10:55-11:15 CARDIO WORKOUT20 隅川 力;VR 	11:00-11:35 平泳ぎ・バタフライ 【初級】池澤 	11:00-11:30 ZUMBA 白鳥 (25名)	11:00-11:35 クロール・背泳ぎ 【中級】近江 		11:00-11:45 ZUMBA 白鳥 定員:25名
12:00		(11:25-11:30) 11:30-12:00 Beat Workout 魚原 大;VR 	11:45-12:20 平泳ぎ・バタフライ 【中級】近江 	11:45-12:30 ボディメイク(全身) 白鳥 (25名)	11:45-12:20 クロール・背泳ぎ 【初級】近江 		
	12:30-13:00 ジュニア 特別コース	12:10-12:40 やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎;VR 				11:40-12:05 美BODYとことんお尻 トレーニング;VR 	12:00-12:30 ボディメイク 白鳥 定員:25名 
13:00		12:50-13:20 初めてのステップ 北川 健太;VR 	12:30-13:15 中・上級スイム 近江	12:40-13:10 バーニングファイター 兵頭 圭太;VR 		12:15-12:45 シェイプアップエクササイズ 雫石将克;VR	12:40-13:10 下半身ストレッチ&トレーニング 藤本成紀;VR 
		13:30-14:00 バーニングファイター 盛岡顕志;VR 	13:15-14:15 フィン自由 利用 ※レッスン休 は無し	13:20-13:50 体幹トレーニング 藤本成紀;VR 	13:00-13:45 ベビー 齋藤	12:55-13:15 コアエクササイズ 	13:00-13:35 中級スイム 阿部
14:00		14:10-14:40 美尻エクササイズ 甲斐未奈;VR 		13:55-14:25 ルームサーキット トレーニング;VR 		13:25-13:45 体の歪みを整えるTR;VR 	13:30-14:30 筋膜リリース 清水鮎美;VR定員 定員:10名 
				14:30-14:50 フリーセレクト		14:00-14:45 フリーセレクト	14:35-15:00 フリーセレクト
15:00		14:45-15:30 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		14:45-ジュニアフロア設置
			15:00-15:50 幼児コース		15:00-15:50 幼児コース		15:00-15:50 幼児コース
16:00				15:50-17:45 ジュニア キッズダンス	16:00-17:05 学童Aコース		16:00-17:05 学童Aコース
17:00		17:00閉店 ※施設利用16:45まで	16:00-17:05 学童Aコース		17:05-18:10 学童Bコース		17:05-18:10 学童Bコース
	 バーチャルレッスン		17:05-18:10 学童Bコース				
18:00		16:55-18:10 育成 コース			16:55-18:10 育成 コース		16:55-18:10 育成 コース
	HF24 BOX						
	レッスンに参加される会員様へ					17:45-19:15 空手道	
19:00	○ マイページからのご予約をお願いいたします 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 ご覧いただくか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
	○ レッスン参加時のお願い 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。						
20:00		19:45-20:30 中・上級スイム 阿部				19:45-20:00 コアエクササイズ;VR 	
	祝日のレッスンについて					20:05-20:30 下半身引き締めEX 岩橋悠太;VR 	
21:00	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)						
		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



※ 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。)

26年 1月～3月

プール・スタジオレッスンプログラム表

木		金		土			
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		
		10:15-10:45 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 アクアビクス 白鳥	10:15-11:00 ベビー 池澤	(10:25-10:30) 10:30-11:00 Beat Workout 魚原 大;VR
11:00	10:40~11:15 平泳ぎ・バタフライ 【初級】 石井						
	11:20~11:55 平泳ぎ・バタフライ 【中級】 石井	10:55-11:35 初級ステップ 杉吉美有紀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		
12:00	12:00-12:45 中・上級スイム 阿部	11:45-12:15 キックボクシングエクササイズ 有田麻里子;VR	11:40~12:15 クロール・背泳ぎ 【初級】 池澤	11:45-12:15 ZUMBA 白鳥 定員:25名	11:00-12:05 学童Aコース		11:15-12:00 ヨガ 白鳥 定員:25名
13:00	13:00-13:45 ベビー 池澤	12:25-12:45 疲労解消マッサージ	12:20~12:55 クロール・背泳ぎ 【中級】 菊池	12:30-13:00 体幹トレーニング 藤本成紀;VR	12:00-13:00 育成コース		
		12:55-13:15 ダイエットエクササイズ 田中咲百合;VR	13:00-13:45 中・上級スイム 菊地	13:10-13:40 リラックスヨガ;VR	13:00~14:00 幼児コース 学童Aコース		12:50-17:15 幼児・児童体育
14:00		13:30-13:45 ストレッチボール 定員:12名		13:50-14:25 キックボクシングエクササイズ 有田 麻里子;VR	14:00-14:50 幼児コース		12:50-13:50 プール
		13:50-14:15 美脚ヨガ 田中舞;VR		14:40-14:55 呼吸を深めるピラティス;VR	15:00-16:05 学童Aコース		14:05-15:05 年少~年中
15:00		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		16:05-17:10 学童Bコース		15:10-16:10 年長
	15:45~ジュニアフロア設置		15:00-15:50 幼児コース		17:10-19:00 選手コース		16:15-17:15 児童
16:00	16:00-17:05 学童Aコース	15:30-18:30 ジュニア クラシックバレエ		16:00-17:05 学童Aコース	18:10-19:45 選手コース		
17:00	17:05-18:10 学童Bコース	16:55-18:10 育成 コース		17:05-18:10 学童Bコース	19:00閉店 ※施設利用18:45まで		17:45-18:05 体幹トレーニング;VR
18:00							18:10-18:35 フリーセレクト
19:00	18:10-19:45 選手コース			18:10-19:45 選手コース			
20:00		19:15~19:35 体の歪みを整えるTR;VR		19:45-20:30 初・中級スイム 近江			
		19:40~20:05 BODYトレーニング;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				

※プールでの歩行について

『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。

※プールコース配置について

プールコース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。

※ 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。)

プールレッスン	
スイム	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)
水中運動	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 ※水中運動
	水の抵抗や浮力を利用しながら姿勢を意識 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。
	アクアビクス
	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。
HF24 BOX	プロインストラクターのレッスン映像を 見ながら行うレッスンです。 ※内容は予告なく変更になる場合が ありますのでご了承ください。

※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。	