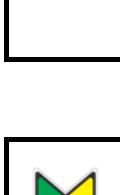


26年 1月～3月

プール・スタジオレッスンプログラム表

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 池澤 	10:15-10:45 エアロビクス・初級 白鳥 (25名) 	10:15-10:30 ストレッチボール (12名) 	10:15-10:45 ステップ初級 白鳥 定員;20名	10:15-10:45 ステップ初級 白鳥 定員;20名	
11:00 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 	11:00-11:30 燃焼エアロ 隈川力;VR 	11:00-11:45 ZUMBA 白鳥 定員;25名	
12:00 12:30-13:00 ジュニア 特別コース 	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 	11:40-12:05 美BODYとこんお尻 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 12:10-12:40 やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎;VR 	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 	13:15-14:15 フイン自由 利用 ※レッスン休 は無し 	13:00-13:45 ベビー 齋藤 	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 	
14:00 14:10-14:40 美尻エクササイズ 甲斐未奈;VR 	13:30-14:00 バーニングファイター 盛岡顕志;VR 	14:45~ジュニアフロア設置 	14:45-15:30 フリーセレクト 	14:45~ジュニアフロア設置 	14:00-14:45 フリーセレクト 	13:00-13:35 中級スイム 阿部 	
15:00 14:45-15:30 フリーセレクト 	15:00-15:50 幼児コース 	16:00-17:05 学童Aコース 	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 	16:00-17:05 学童Aコース 	
16:00 17:00閉店 ※施設利用16:45まで 	16:00-17:05 学童Bコース 	16:55-18:10 育成 コース 	15:50-17:45 ジュニア キッズダンス 	16:00-17:05 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 	
17:00 17:05-18:10 学童Bコース 	18:10-19:45 選手コース 	16:55-18:10 育成 コース 	15:50-17:45 ジュニア キッズダンス 	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 	
18:00 レッスンに参加される会員様へ 	18:10-19:45 選手コース 	16:55-18:10 育成 コース 	15:50-17:45 ジュニア キッズダンス 	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 ○ 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」をご覧いただかスタッフまでお問合せください。 ○ 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。 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)	18:10-19:45 選手コース 	16:55-18:10 育成 コース 	15:50-17:45 ジュニア キッズダンス 	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 	
20:00 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)	19:45-20:30 中・上級スイム 阿部 	16:55-18:10 育成 コース 	15:50-17:45 ジュニア キッズダンス 	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 	
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		15:50-17:45 ジュニア キッズダンス 	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	15:50-17:45 空手道 	18:10-19:45 選手コース 	
					19:45-20:00 コアエクササイズ;VR 	20:05-20:30 下半身引き締めEX 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	

※ 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	プール	スタジオ
10:00 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		
11:00 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 バレー	10:15～10:45 初級エアロ 関 定員;25名	10:15～11:00 アクアビクス 白鳥
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	11:00～12:05 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	12:00～13:00 体幹トレーニング 藤本成紀;VR	12:50～17:15 幼児・児童体育
14:00 14:45～ジュニアフロア設置		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	13:00～14:00 幼児コース 学童Aコース	12:50～13:50 プール
15:00 15:30～18:30 ジュニア クラシックバレエ		13:50～14:15 美脚ヨガ 田中舞;VR	14:45～ジュニアフロア設置	14:00～14:50 幼児コース	14:05～15:05 年少～年中
16:00 16:00～17:05 学童Aコース		14:20～14:55 膝のセルフケア 杉吉美有紀;VR	15:00～15:50 幼児コース	15:00～16:05 学童Aコース	15:10～16:10 年長
17:00 17:05～18:10 学童Bコース		16:00～17:05 学童Aコース	16:05～17:10 学童Bコース	16:00～選手 コース	16:15～17:15 児童
18:00 18:10～19:45 選手コース		17:05～18:10 学童Bコース	17:10～19:00 選手コース	17:45～18:05 体幹トレーニング;VR	
19:00 19:15～19:35 体の歪みを整えるTR;VR		18:10～19:45 選手コース	18:10～18:35 フリーセレクト	18:10～18:35 フリーセレクト	
20:00 19:40～20:05 BODYトレーニング;VR		19:45～20:30 初・中級スイム 近江	19:00閉店 ※施設利用18:45まで	19:00閉店 ※施設利用18:45まで	
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			

※ 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	
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)
バレー	簡単に挑戦できる水中バレーボールです。 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。
アクアピクス	音楽に合わせながら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	音楽に合わせながら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、痩せ体质を目指します。
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。