

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 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	
11:00 11:10-12:00 幼児コース (キンダーライトコース)	10:55-11:15 CARDIO WORKOUT20 小林実登;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	11:45~12:20 平泳ぎ・バタフライ 【中級】近江	12:30-13:15 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	12:15-12:55 下半身シェイプアップヨガ 千葉友夏;VR	12:00-12:30 ボディメイク 白鳥 定員;25名		
13:00 12:10-12:40 はじめてステップ 北川健太;VR	12:40-13:10 バーニングファイター 西ジェフリー;VR	13:00-13:45 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	13:05-13:25 コアエクササイズ 魚原大;VR	12:40-13:10 下半身ストレッチ&トレーニング 藤本成紀;VR	13:15- 笑顔柔らか☆ほぐれ女子;VR	
14:00 12:50-13:20 バーニングファイター 盛岡頤志;VR	13:30-14:00 美尻エクササイズ 甲斐未奈;VR	14:00-14:35 マッスルトレーニング 大串達彦平;VR	13:55-14:25 初めてのストレッチ &バレトン;VR	13:35~13:55 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		
15:00 14:50-15:30 フリーセレクト	14:45~ジュニアフロア設置	15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)	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 (キンダーコース)	14:35-15:05 フリーセレクト
16:00 17:00閉店 ※施設利用16:45まで	15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	15:50-17:45 ジュニア キッズダンス	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Bコース)	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	15:15-15:45 フリーセレクト
17:00 17:05-18:10 HF24 BOX	16:00-17:05 育成 コース	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	16:55-18:10 育成 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)	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	16:55-18:10 育成 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		18:10-19:45 選手コース		18:10-19:45 選手コース	
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」をご覧いただけます。							
○ 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 祝日のレッスンについて	19:45-20:30 中・上級スイム 阿部	21:00閉店 ※施設利用20:45まで		18:10-19:45 選手コース	19:45-20:00 コアエクササイズ;VR		
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)					20:05-20:30 下半身引き締めEX 岩橋悠太;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	

※ 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。)



バーチャル
レッスン



初めての人
オススメ!

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	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
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	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	(10:25～10:30) 10:30～11:00 Beat Workout 魚原 大:VR
12:00 12:00～12:45 中・上級スイム 阿部	11:45～12:45 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)	11:15～12:00 ヨガ 白鳥 定員;25名
13:00 13:00～13:45 ベビー 池澤	12:55～13:15 ダイエットエクササイズ 田中咲百合:VR	12:20～12:55 クロール・背泳ぎ 【中級】近江	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	12:50～17:15 幼児・児童体育
14:00 15:45～ジュニアフロア設置	13:50～14:15 美脚ヨガ 田中舞:VR	13:00～13:45 中・上級スイム 菊池	13:10～13:40 リラックスヨガ:VR	13:00～ 13:45～ジュニアフロア設置	12:50～13:50 プール
15:00 16:00～17:05 学童コース (ジュニアAコース)	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	14:50～15:30 幼児コース (キンダー)コース	14:00～14:50 幼児コース (キンダー)コース	14:05～15:05 年少～年中
16:00 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	15:00～15:50 幼児コース (キンダー)コース	15:00～15:50 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)	15:10～16:10 年長
18:00 18:10～19:45 選手コース	16:55～ 18:10 育成 コース	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)	16:00～ 選手 コース	16:15～17:15 児童
19:00 19:15～19:35 体の歪みを整えるTR:VR	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	17:45～18:05 体幹トレーニング:VR	18:10～18:35 フリー選手	17:45～18:05 体幹トレーニング:VR
20:00 21:00閉店 ※施設利用20:45まで	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20:45まで	19:00閉店 ※施設利用20:45まで
21:00 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。 (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。 (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。
アクアビクス	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。