

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	
10:00	10:00-11:05 学童コース (ジュニアライトコース)	ウオーキングコース 成人フリーコース	10:30-10:45 カラダ目覚めるストレッチ;VR	10:15-10:45 アクアウオーキング 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)	10:30-11:15 ベビー 齋藤	ウオーキングコース 成人フリーコース	10:15-10:45 ステップ初級 白鳥 定員;20名		
			10:55-11:15 CARDIO WORKOUT20 小林実登;VR	種目変更	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;VR	
			(11:25-11:30) 11:30-12:00 Beat Workout 魚原 大;VR		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】近江				11:00-11:30 燃焼エアロ 隈川力;VR	
			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 西ジェフィー;VR	13:00-13:20 コアエクササイズ 魚原大;VR				11:40-12:05 CARDIO WORKOUT20 小林実登;VR	
11:00	11:10-12:00 幼児コース (キンダーライトコース)	ウオーキングコース 成人フリーコース	12:30-13:15 中・上級スイム 近江	13:15-14:15 フィン自由 利用 ※レッスン休 は無し	13:00-13:45 ベビー 齋藤	12:15-12:50 バレトン 井出由紀;VR	12:15~12:50 初級スイム 池澤	ウオーキングコース 成人フリーコース	11:00-11:45 ZUMBA 白鳥 定員;25名		
12:00	12:50-13:30 バーニングファイター 大串&梶谷;VR		14:00-14:20 骨盤・背骨ストレッチ;VR	14:25-14:45 フリーセレクト	14:15-15:00 フリーセレクト	13:00-13:35 中級スイム 阿部	12:00-12:30 ボディメイク 白鳥 定員;25名				
13:00	13:40-14:10 美尻エクササイズ 甲斐未奈;VR		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)	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	13:30-14:10 下半身シェイプアップヨ ガ 千葉友夏;VR		12:40-13:20 カンフーエクササイズ イナミ;VR		
14:00	14:20-14:45 マッスルトレーニング 大串達彦平;VR		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)	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	18:10-19:45 選手コース	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)	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	ウオーキングコース 成人フリーコース	16:00-17:05 学童コース (ジュニアA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)	17:45-19:15 空手道	18:10-19:45 選手コース	ウオーキングコース 成人フリーコース	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		17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	18:10-19:45 選手コース	18:10-19:45 選手コース	19:45-20:00 コアエクササイズ;VR	15:15-15:45 フリーセレクト				
17:00	バーチャルレッスン HF24 BOX		18:10-19:45 選手コース	19:45-20:30 中・上級スイム 阿部	20:05-20:30 下半身引き締めEX 岩橋悠太;VR		15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)				
18:00	レッスンに参加される会員様へ		19:45-20:30 中・上級スイム 阿部	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	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)				
19:00	〇 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。	ウオーキングコース 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	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	17:45-19:15 空手道	18:10-19:45 選手コース	ウオーキングコース 成人フリーコース	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)		
20:00	〇 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。		19:45-20:30 中・上級スイム 阿部	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	17:45-19:15 空手道		18:10-19:45 選手コース		
21:00	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	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	17:45-19:15 空手道		18:10-19:45 選手コース		
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		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。)

25年 10月～12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	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	※9:50まで 学童コースあり		10:25-10:30 10:30-11:00 Beat Workout 魚原 大:VR															
					10:15-10:45 アクアビクス 白鳥	10:15-11:00 ベビー 池澤																
								10:45～ジュニアフロア設置														
									11:00-12:05 学童コース (ジュニアAMコース)													
11:20～11:55 クロール・背泳ぎ 【中級】 石井	11:00-11:30 オリジナルダンス 関 定員:25名	11:45-12:15 ZUMBA 白鳥 定員:25名	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	13:00～ ジュニア 特別強化 コース	12:50-17:15 幼児・児童体育																
							12:00-12:45 中・上級スイム 阿部	12:20～12:55 平泳ぎ・バタフライ 【中級】 近江		13:10-13:35 美BODYとことんお尻 トレーニング:VR	13:45-14:15 ボクシングエクササイズ 駒澤悟:VR	14:00-14:50 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)	16:05-17:10 学童コース (ジュニアBコース)	17:10-19:00 選手コース							
									13:00-13:45 ベビー 池澤							13:30-13:45 ストレッチボール 定員:12名	13:50-14:15 美脚ヨガ 田中舞:VR	14:20-14:50 リラックスヨガ:VR	15:00-15:30 フリーセレクト	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	18:10-19:45 選手コース
15:45～ジュニアフロア設置	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)	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	18:10-19:45 選手コース																		
					16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	18:10-19:45 選手コース															
								16:55-18:10 育成 コース	19:15～19:35 体の歪みを整えるTR:VR	19:40～20:05 BODYトレーニング:VR	19:45-20:30 初・中級スイム 菊地	21:00閉店 ※施設利用20:45まで										
17:05-18:10 学童コース (ジュニアB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	19:15～19:35 体の歪みを整えるTR:VR	19:40～20:05 BODYトレーニング:VR	19:45-20:30 初・中級スイム 菊地	21:00閉店 ※施設利用20:45まで															
19:15～19:35 体の歪みを整えるTR:VR	19:40～20:05 BODYトレーニング:VR							19:45-20:30 初・中級スイム 菊地	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 菊地	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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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			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																		
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	
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)
	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。
水中運動	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。	