

日		月		火		水	
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 クロール・背泳ぎ 【初級】池澤	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	11:00-11:45 ZUMBA 白鳥 定員:25名	10:30-11:15 ベビー 齋藤
		(11:25-11:30) 11:30-12:00 Beat Workout 魚原 大;VR	種目変更		種目変更		
		12:10-12:40 はじめてステップ 北川健太;VR	11:45-12:20 クロール・背泳ぎ 【中級】近江	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		
		12:50-13:20 バーニングファイター 盛岡顕志;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 西ジェフィー;VR		12:00-12:30 ボディメイク 白鳥 定員:25名	
12:00	12:30-13:00 ジュニア 特別コース	13:30-14:00 美尻エクササイズ 甲斐未奈;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	12:40-13:10 下半身ストレッチ&トレーニング 藤本成紀;VR	成人フリーコース ウォーキングコース
		14:10-14:35 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 &パレトン;VR		13:00-13:35 中級スイム 阿部	
		14:50-15:30 フリーセレクト		14:30-14:50 フリーセレクト		13:15- 笑顔柔らか☆ほぐれ女子;VR	
						13:30-14:30 筋膜リリース 清水鮎美;VR定員 定員:10名	
13:00			14:45-ジュニアフロア設置		14:45-ジュニアフロア設置	14:35-15:05 フリーセレクト	成人フリーコース ウォーキングコース
			15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)		15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)		
						15:15-15:45 フリーセレクト	
14:00			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Aコース)	成人フリーコース ウォーキングコース
15:00			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)	成人フリーコース ウォーキングコース
16:00			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	成人フリーコース ウォーキングコース
17:00			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	成人フリーコース ウォーキングコース
						20:05-20:30 下半身引き締めEX 岩橋悠太;VR	
18:00							成人フリーコース ウォーキングコース
19:00							成人フリーコース ウォーキングコース
20:00							成人フリーコース ウォーキングコース
21:00							成人フリーコース ウォーキングコース

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		プール		スタジオ	
10:00		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	※9:50まで 学童コースあり	
				10:15-10:45 アクアビクス 白鳥	10:15-11:00 ベビー 池澤
11:00	10:40～11:15 クロール・背泳ぎ 【初級】 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	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)	
12:00	11:20～11:55 クロール・背泳ぎ 【中級】 石井	11:45-12:45 筋膜リリース 清水鮎美;VR 定員:10名	11:40～12:15 平泳ぎ・バタフライ 【初級】 阿部	11:45-12:15 ZUMBA 白鳥 定員:25名	11:15-12:00 ヨガ 白鳥 定員:25名
13:00	12:00-12:45 中・上級スイム 阿部	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 平泳ぎ・バタフライ 【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
14:00	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	13:00-13:45 中・上級スイム 近江	13:10-13:40 リラックスヨガ;VR	13:00～ ジュニア 特別強化 コース
15:00		13:50-14:15 美脚ヨガ 田中舞;VR	14:20-14:55 膝のセルフケア 杉吉美有紀;VR	13:50-14:20 ボクシングエクササイズ 駒澤悟;VR	13:45～ジュニアフロア設置
16:00	15:45～ジュニアフロア設置		14:45～ジュニアフロア設置	14:30-14:45 呼吸を深めるピラティス;VR	14:00-14:50 幼児コース (キンダー)コース
17:00	16:00-17:05 学童コース (ジュニアA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)	14:55-15:30 フリーセレクト	15:00-16:05 学童コース (ジュニアAコース)
18:00	17:05-18:10 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)	16:55-18:10 育成 コース	16:05-17:10 学童コース (ジュニアBコース)
19:00	18:10-19:45 選手コース		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	17:10-19:00 選手コース
20:00		19:15～19:35 体の歪みを整えるTR;VR	18:10-19:45 選手コース	19:45-20:30 初・中級スイム 菊地	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	19:40～20:05 BODYトレーニング;VR			※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。

※ 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。	