

| | 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 香西 | 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) | 10:35-10:50 機能改善トレーニング; | 10:30-11:15 ベビー 齋藤 | 10:15-10:45 ステップ初級 白鳥 (20名) |
| 11:00 | | 10:50-11:05 コアトレーニング;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 |
| | 11:10-12:00 幼児コース (キンダーライトコース) | 11:15-11:45 初級エアロ 那須彩也香;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】袖山 | 11:45-12:15 キックボクシングエクササイズ 駒澤悟;VR | 12:00-12:30 ボディメイク 白鳥 (25名) | |
| 12:00 | 12:30-13:00 ジュニア 特別コース | 12:00-12:30 バーニングファイター 島田あつし;VR | 12:30-13:15 中・上級スイム 近江 | 12:45-13:00 ストレッチポール (12名) | 13:00-13:45 ベビー 齋藤 | 12:30-13:00 美尻エクササイズ 甲斐未奈;VR | 12:15~12:50 初級スイム 池澤 | 12:45-13:15 バーニングファイター 野崎ゆういち;VR |
| 13:00 | | 12:45-13:00 下半身ストレッチ&トレーニング 藤本成紀;VR | 13:15-13:45 初級ダンスエアロ 藤野慎士;VR | 13:10-13:25 サーキットトレーニング 荻山はるか;VR | | 13:30-13:45 フリーセレクト | 13:10-13:30 シニアヨガ 浅野佑介;VR | 13:00-13:35 中級スイム 阿部 |
| 14:00 | 14:00-14:45 体幹フローヨガ 北村雅子;VR | 14:00-14:45 体幹フローヨガ 北村雅子;VR | 14:45~ジュニアフロア設置 | 14:05-14:45 フリーセレクト | 14:45~ジュニアフロア設置 | 13:40-14:05 太極拳 イナミ;VR | 14:15-14:45 フリーセレクト | 14:35-15:05 フリーセレクト |
| 15:00 | | | | | | 14:00-14:45 体幹フローヨガ 北村雅子;VR | | |
| 16:00 | 17:00閉店 ※施設利用16:45まで | 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) | 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) | 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) |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | | | 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) | 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) | 16:55-18:10 育成 コース |
| 19:00 | レッスンに参加される会員様へ ○ <u>マイページからのご予約をお願いいたします</u> 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 | 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 |
| 20:00 | ○ <u>レッスン参加時のお願い</u> 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。 | | | | | | | |
| 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 | | 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。)

| 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 | | | | ※9:50まで 学童コースあり | 10:00開店 |
| 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 | 10:15-10:45 アクアピクス 白鳥 | 10:15-11:00 ベビー 池澤 |
| 11:20~11:55 クロール・背泳ぎ 【中級】阿部 | 11:00-11:30 キックボクシングエクササイズ 有田麻里子;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 | 成人フリーコース |
| 12:00-12:45 中・上級スイム 近江 | 11:45-12:00 優しいピラティス;VR | 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 | 11:00-12:05 学童コース (ジュニアAMコース) | 成人フリーコース |
| 13:00-13:45 ベビー 池澤 | 12:05-12:35 初級エアロ;VR 魚原大;VR | 12:20~12:55 平泳ぎ・バタフライ 【中級】近江 | 12:30-12:50 骨盤・背骨ストレッチ 有田麻里子;VR | 12:00-13:00 育成コース | 成人フリーコース |
| 14:00 | 12:50-13:20 インナーシェイプヨガ 浅野佑介;VR | 13:00-13:45 中・上級スイム 近江 | 13:00-13:20 リフレッシュヨガ 浅野佑介;VR | 13:00~ ジュニア 特別強化 コース | 成人フリーコース |
| 15:00 | 13:30-13:45 ストレッチボール 定員:12名 | 14:45~ジュニアフロア設置 | 13:35-14:00 太極拳 イナミ;VR | 13:45~ジュニアフロア設置 | 成人フリーコース |
| 16:00 | 13:55-14:15 チェアストレッチ;VR | 15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース) | 14:05-15:00 フリーセレクト | 14:00-14:50 幼児コース (キンダー)コース | 成人フリーコース |
| 17:00 | 14:25-15:00 フリーセレクト | 16:00-17:05 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) | 15:00-16:05 学童コース (ジュニアAコース) | 成人フリーコース |
| 18:00 | 15:30-18:30 ジュニア クラシックバレエ | 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) | 16:05-17:10 学童コース (ジュニアBコース) | 成人フリーコース |
| 19:00 | 18:10-19:45 選手コース | 18:10-19:45 選手コース | 19:00~19:15 コアエクササイズ;VR | 17:10-19:00 選手コース | 成人フリーコース |
| 20:00 | 19:00~19:15 コアエクササイズ;VR | 19:20~19:45 BODYトレーニング;VR | 19:50-20:30 フリーセレクト | 19:00閉店 ※施設利用18:45まで | 成人フリーコース |
| 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 | 19:45-20:30 初・中級スイム 菊地 | ※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。 | 成人フリーコース |

| 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て姿勢を意識 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 | |
|--------------|--|
| エアロピクス | 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 後は覚えた振り方でダンスを楽しむ、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。 |
| NEW HF24 BOX | ネット配信でスクリーンに映し出される プロインストラクターのレッスン映像を 見ながら周りを気にせずに参加できる レッスンです。 |

※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)

※ 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。)