スタジオ・プール プログラムスケジュール 2019年1月～3月

定員45名
スタジオ前廊下にて
整理券を配布致します。

月曜日

スタジオ①
- 10:00～10:30 ストレッチ
- 10:40～11:20 エアロ初級 竹山
- 11:35～12:05 KICK BOX 入門 麻植
- 12:25～13:10 ズンバ45 麻植
- 14:30-16:00 卓球 スクール 【有 料】
- 16:40-17:40 チアリーディング 初級 スクール 【有 料】
- 17:50-18:50 チアリーディング 上級 スクール 【有 料】
- 19:15～19: 45 ファンクダッシュ 桑野
- 20:00～21:00 エアロ上級 宮田
- 21:10～22:10 リラクゼーション ヨガ 宮崎

スタジオ②
定員45名
- 10:00～10:30 男のトレーニング 麻植
  男性限定
- 10:40～11:20 コアトレ 麻植
- 11:30～12:20 RITMOS 竹山
  RITMOSとは 様々なジャンル(HIPHOP、ラテン、ジャズ、フラメンコなど)のリズムに合わせたダンスエクササイズです。脂肪燃焼やストレス発散に効果的です！ (7月より新曲となっております。)
- 14:00-15:00 フラダンス 【有 料】
- 15:30-16:20 こどもファニット チアダンス スクール 【有 料】
- 20:25～21:05 ウエストシェイプ 桑野
  前半立った状態で、後半マットを使ってウエストを様々な角度から絞り込んでいく40分のクラスです。

プール
- 10:00-11:00 大人スイミングスクール 【有 料】
- 11:10～11:40 アクアビクス 平木
- 11:50～12:20 クロール トレーナー
  クロールの基本動作（キック・プル・呼吸）を組合せた練習を中心に行ないます。
- 14:00-15:00 水中いきいき健康隊 【有 料】
- 15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】
  15:00より準備をさせて頂きます
  ****
  25mプールのご利用について
  15:00-16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます
  ※スクール受講者がいなければ、コース を開放いたします。
  16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで 全コース使用させて頂きます
  ****

火曜日

スタジオ①
定員45名
- 10:00～10:30 ストレッチ
- 10:45～11:25 エアロ初級 HIROMI
- 11:35～12:20 エアロ中級 HIROMI
- 12:30～12:45 BODY BOUND 山崎
  定員9名
- 12:55～13:55 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 松浦
- 14:00～15:00 アロマ ボディメイク 松浦
- 15:25-16:25 こどもバレエスクール 【有 料】
- 16:35-17:35 こどもバレエスクール 【有 料】
- 17:40-18:40 こどもバレエスクール 【有 料】
- 19:30～20:30 Free Style 中村
- 20:40～21:30 RITMOS 竹山
- 21:35～22:05 コンディショニング トレーナー
  コンディショニングとは体の歪みを整え、不調箇所の改善を行ないます。ストレッチポールやテニスボールを使用します。

スタジオ②
定員45名
- 10:00～10:30 ストレッチ
  定員45名 スタジオ前廊下にて 整理券を配布致します。
- 10:50～11:20 ズンバ３０ 横山
  定員10名
- 11:30～12:10 のぼっておりて 横山
  トランポリンを使用したクラス。持久力アップ、脂肪燃焼に効果的！
- 13:45-15:00 大人バレエ教室 【有 料】
  定員9名(12:25～配布) スタジオ前廊下にて 整理券を配布致します。
- 19:30～20:00 コアトレ トレーナー
- 20:05～20:30 トレーニング トレーナー

プール
- 10:40～11:00 カラダ改善 山崎
- 11:10～11:40 アクアビクス 山崎
- 11:50～12:20 チャレンジ息つき トレーナー
- 12:25～12:50 水中ストレッチ&歩行 トレーナー
- 13:00-14:00 大人スイミングスクール 【有 料】
- 15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】
  15:00より準備をさせて頂きます
  ****
  25mプールのご利用について
  15:00-16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます
  ※スクール受講者がいなければ、コース を開放いたします。
  16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで 全コース使用させて頂きます
  ****
- 19:30より準備をさせて頂きます。 4～6コース使用させて頂きます。 **********
  定員10名 プールサイドにて(19:50～配布) 整理券を配布致します。
  定員10名
- 20:00～20:30 SUP CORE FIT トレーナー
- 20:45～21:15 クロール トレーナー

水曜日

スタジオ①
- 10:00～11:00 ヨガ 脇田
  定員70名
- 11:15～11:55 エアロ初級 五十嵐
- 12:05～13:05 サーキット 60 五十嵐
  クロールの基本動作（呼吸）の練習を中心に行ないます。
- 16:40-17:40 こども運動神経 向上スクール 【有 料】
- 17:50-18:50 こども運動神経 向上スクール 【有 料】
- 19:15～20:00 ヴィンヤサフロー ヨガ 宮崎
- 20:10～21:00 暗闇 BODY SHAPE 平木
  暗い空間でトレーニングします。集中力が高まり、効果も倍増！！ストレス発散、脂肪燃焼、体力UPに効果的！！
- 21:20～21:50 BODY BOUND 平木
  定員9名
  定員9名(21:15～配布) スタジオ前廊下にて 整理券を配布致します。

スタジオ②
定員70名
- 11:15～11:45 コアトレ 山下
- 12:00～12:45 エアロ初・中級 山下
- 14:00-15:00 フラダンス 【有 料】
- 19:30～20:00 コンディショニング トレーナー

プール
- 9:20-10:00 子育て支援 スイミング ※5週目と祝日はお休みです。
- 10:00-11:00 大人スイミングスクール 【有 料】
- 11:00-11:50 ベビーコース リトルコース 【有 料】
- 11:15～11:35 カラダ改善 トレーナー (歩行用プール)
- 11:50～12:20 アクアビクス 竹山
- 12:30～13:00 はじめてクロール トレーナー
  水慣れから浮き身を中心に呼吸なしクロールまでの練習を行ないます。
- 14:00-15:00 水中いきいき健康隊 【有 料】
- 15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】
  15:00より準備をさせて頂きます
  ****
  25mプールのご利用について
  15:00-16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます
  ※スクール受講者がいなければ、コース を開放いたします。
  16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで 全コース使用させて頂きます
  ****
- 19:30-20:30 大人スイミングスクール 初級 【有 料】
- 20:30-21:30 大人スイミングスクール 中・上級 【有 料】
- 21:10～21:40 アクアビクス 山崎

木曜日

スタジオ①
- 10:00～10:30 ストレッチ
  定員45名
- 10:40～11:20 エアロ初級 前田
- 11:30～12:15 エアロ中級 前田
- 12:25～13:10 ズンバ45 田代
- 13:20～14:10 ビューティー ペルヴィス 田代
  骨盤を中心に全身を調整するクラスです。筋膜を緩めて頭から足先まで整えます。初心者の方、体が硬い方、眠りが浅い方など体に不調がある方にオススメです。
- 15:25-16:25 こどもバレエスクール 【有 料】
- 16:35-17:35 こどもバレエスクール 【有 料】
- 17:40-18:40 こどもバレエスクール 【有 料】
- 19:45～20:30 エアロ初・中級 黒野
- 20:45～21:30 サーキット オリジナル 黒野

スタジオ②
- 10:15～11:15 ファンク中級 桑野
- 11:25～12:25 ファンク初級 桑野
- 13:00～14:30 卓球フリー
- 19:45～20:30 KICK BOX 麻植
- 20:45～21:30 ズンバ45 麻植
- 21:40～22:20 卓球フリー

プール
- 10:40～11:00 カラダ改善 林(真)
- 11:10～11:40 アクアビクス 平木
- 11:50～12:20 チャレンジ息つき トレーナー
- 13:00-14:00 大人スイミングスクール 【有 料】
- 14:00-15:00 マスターズ 【有 料】
- 15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】
  15:00より準備をさせて頂きます
  ****
  25mプールのご利用について
  15:00-16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます
  ※スクール受講者がいなければ、コース を開放いたします。
  16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで 全コース使用させて頂きます
  ****
- 19:30～20:00 SUP CORE FIT トレーナー
  定員10名
  19:00より準備をさせて頂きます。 4～6コース使用させて頂きます。 **********
  定員10名 プールサイドにて(19:20～配布) 整理券を配布致します。