スタジオ・プール プログラム安心安全スケジュール 2020年7月～9月

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 山崎
- 11:35～12:05 KICK BOX 入門 麻植
- 12:20～13:05 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】
- 20:00～20:30 ヒップアップ トレーニング トレーナー
  - お尻・脚など主に下半身を使用したトレーニングです。"美尻"を手に入れたい方オススメです！！
- 21:10～22:10 リラクゼーション ヨガ 宮崎

スタジオ②
- 10:00～10:30 男のトレーニング 麻植 **男性限定**
- 10:45～11:25 コアトレ 麻植
- 11:35～12:15 BODY SHAPE 山崎
- 14:00-15:00 フラダンス 【有 料】
- 19:50～20:50 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60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 津秋
- 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
- 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7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
- 19:40～20:25 ディスコ ワールド 永田
  - 70年代後半から80、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンス エクササイズです。
- 20:40～21:25 ズンバ 永田
- 21:35～21:05 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
- 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！
- 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 岩永

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
  - **********
- 20:45～21:15 クロール トレーナー
  - フットワークトレーニングとはラダーやミニハードルを使用し主に下半身を動かしていくトレーニングです。瞬発力が身につきシェイプアップにオススメです！
  - 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。

水曜日

スタジオ①
- 10:00～11:00 ヨガ 脇田
- 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
- 20:15～20:35 フットワーク トレーニング 津秋
- 20:45～21:35 暗闇 BODYSHAPE 津秋

スタジオ②
- 19:30～20:00 コンディショニング トレーナー
- 14:00-15:00 フラダンス 【有 料】

プール
- 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】
- 12:00～12:30 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

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。

木曜日

スタジオ①
- 10:00～10:30 ストレッチ
- 10:40～11:20 エアロ初級 前田
- 11:30～12:15 エアロ中級 前田
- 12:30～13:15 ズンバ CHIHIRO
- 13:25～14:10 美ユーティー ボディウェーブ CHIHIRO
  - ゴムバンド(チューブ)を利用して全身の柔軟性を上げ、美しいボディラインをつくるエクササイズです。
- 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】
- 19:30～20:00 サーキット トレーニング トレーナー
- 20:05～20:35 コンディショニング トレーナー

スタジオ②
- 10:30～11:15 ウエストシェイプ 桑野
- 11:25～12:25 ファンク初級 桑野
- 13:00～14:30 卓球フリー
- 21:40～22:20 卓球フリー

プール
- 10:40～11:00 カラダ改善 林
- 11:10～11:40 アクアビクス 矢野
- 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 クロール トレーナー
- 20:15～20:45 チャレンジ500M (※50m以上泳げる方対象) トレーナー