

スタジオ・プールプログラム安心安全スケジュール 2020年11月～12月

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		
スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール
10:00~10:30 ストレッチ	10:00~10:30 男のトレーニング 麻植	10:00~11:00 大人スイミングスクール 【有料】	10:00~10:30 ストレッチ	10:45~11:25 エアロ初級 HIROMI	10:40~11:00 カラダ改善 山崎	10:00~11:00 ヨガ 脇田	10:00~11:00 大人スイミング スクール 【有料】	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。	10:00~10:30 ストレッチ	10:30~11:15 ウエストシェイプ 桑野	10:40~11:00 カラダ改善 林
10:40~11:20 エアロ初級 山崎	10:45~11:25 コアトレ 麻植	11:10~11:40 アクアピクス 津秋	11:35~12:20 ズンバV45 HIROMI	11:10~11:40 アクアピクス 山崎	11:10~11:40 アクアピクス 山崎	11:15~11:55 エアロ初級 五十嵐	11:00~11:50 ベビーコース リトルコース 【有料】	11:00~11:40 アクアピクス 矢野	10:40~11:20 エアロ初級 前田	11:25~12:25 ファンク初級 桑野	11:10~11:40 アクアピクス 矢野
11:35~12:05 KICK BOX 入門 麻植	11:35~12:15 BODY SHAPE 山崎	11:50~12:20 クロール トレーナー	12:30~12:45 BODY BOUND 山崎	11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー	11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー	12:05~13:05 サーキット60 五十嵐	12:00~12:30 はじめてクロール トレーナー	11:30~12:15 エアロ中級 前田	11:30~12:15 エアロ中級 前田	11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー	11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー
12:20~13:05 ズンバV45 麻植		クロールの基本動作 (キック・プル・呼吸)を合わせた 練習を中心に行ないます。	12:55~13:55 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 松浦	12:25~12:50 水中ストレッチ&歩行 トレーナー	12:25~12:50 水中ストレッチ&歩行 トレーナー			12:30~13:15 ズンバ CHIIHIRO	12:30~13:15 ズンバ CHIIHIRO	13:00~14:30 卓球フリー	13:00~14:30 卓球フリー
	14:00~15:00 フラダンス 【有料】	14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【有料】	14:00~15:00 アロマ ボディメイク 松浦	13:00~14:00 大人スイミングスクール 【有料】	13:00~14:00 大人スイミングスクール 【有料】	14:00~15:00 フラダンス 【有料】	14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【有料】	13:25~14:25 骨盤コンディ ショニングヨガ CHIIHIRO	13:00~14:30 卓球フリー	13:00~14:30 卓球フリー	14:00~15:00 マスターズ 【有料】
14:30~16:00 卓球 スクール 【有料】		15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有料】	15:25~16:25 子どもバレエスクール 【有料】	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有料】	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有料】			15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有料】	15:25~16:25 子どもバレエスクール 【有料】	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有料】	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有料】
	16:40~17:40 チアリーディング 初級 スクール 【有料】	15:00より準備をさせていただきます ***** 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。	16:35~17:35 子どもバレエスクール 【有料】	15:00より準備をさせていただきます ***** 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。	15:00より準備をさせていただきます ***** 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。	16:40~17:40 子ども運動神経 向上スクール 【有料】	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有料】	15:00より準備をさせていただきます ***** 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。	16:35~17:35 子どもバレエスクール 【有料】	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。	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。
	17:50~18:50 チアリーディング 上級 スクール 【有料】	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いただきます 16:25より準備をさせていただきます *****	17:40~18:40 子どもバレエスクール 【有料】	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いただきます 16:25より準備をさせていただきます *****	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いただきます 16:25より準備をさせていただきます *****	17:50~18:50 子ども運動神経 向上スクール 【有料】	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有料】	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いただきます 16:25より準備をさせていただきます *****	17:40~18:40 子どもバレエスクール 【有料】	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いただきます 16:25より準備をさせていただきます *****	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いただきます 16:25より準備をさせていただきます *****
19:20~19:40 BODY BOUND 津秋	19:50~20:50 ウエストシェイプ 桑野		19:40~20:25 ディスコ ワールド 永田	19:30~20:30 Free Style 岩永	19:30~20:30 Free Style 岩永	19:30~20:30 ヴァンヤザフロ ヨガ 宮崎	19:30~20:00 コンディショニング トレーナー	19:30~20:30 大人スイミング スクール 初級 【有料】	19:30~20:00 サーキット トレーニング トレーナー	19:30~20:00 サーキット トレーニング トレーナー	19:30~20:00 サーキット トレーニング トレーナー
			20:40~21:25 ズンバ 永田	20:45~21:15 クロール トレーナー	20:45~21:15 クロール トレーナー	20:45~21:35 暗闇 BODY SHAPE 津秋	20:30~21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有料】	20:30~21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有料】	20:05~20:35 コンディショニング 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	20:15~20:45 チャレンジ500M (※50m以上泳げる方対象) トレーナー
21:10~22:10 リラクゼーション ヨガ 宮崎		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 から絞込んでいく60分の クラスです。	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。	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。			21:10~21:40 アクアピクス 山崎	21:40~22:20 卓球フリー	21:40~22:20 卓球フリー	21:40~22:20 卓球フリー

男性
限定

定員
7名

座位・仰向けのポーズを中心にゆっくりと
した呼吸で骨盤の歪みを整えていきます。
腰痛や疲れやすい体の改善に効果的な
プログラムです。

クロールの基本動作
(キック・プル・呼吸)を合わせた
練習を中心に行ないます。

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！

クロールの基本動作(呼吸)
の練習を中心に行ないます。

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。

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。

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！

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
から絞込んでいく60分の
クラスです。

クロールの基本動作
(キック・プル・呼吸)を合わせた
練習を中心に行ないます。