スタジオ・プール プログラム安心安全スケジュール 2021年1月～3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】
- 19:20～19:40 BODY BOUND 津秋 ※定員7名
  - 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！
- 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
  16:25より準備をさせて頂きます
  ****

火曜日

スタジオ①

- 10:00～10:30 ストレッチ
- 10:40～11:20 エアロ初級 HIROMI
- 11:30～12:15 ズンバ45 HIROMI
  - 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！
- 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
- 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
- 20:40～21:10 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

プール

- 10:40～11:00 カラダ改善 中島
- 11:10～11:40 アクアビクス 中島
- 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
  16:25より準備をさせて頂きます
  ****
- 20:45～21:15 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。

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
- 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】
- 19:30～20:30 ヴィンヤサフロー ヨガ 宮崎
- 20:45～21:35 暗闇 BODYSHAPE 津秋

スタジオ②

- 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

- 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
  16:25より準備をさせて頂きます
  ****
- 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。

- 定員10名
- 11:15～11:35 カラダ改善 トレーナー (歩行用プール)

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
- 13:25～14:25 骨盤コンディショニングヨガ CHIHIRO
  - 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。
- 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 矢野
- 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
  16:25より準備をさせて頂きます
  ****
- 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