

スタジオ・プール プログラム **安心安全** スケジュール 2021年10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	10:40~11:20 エアロ初級 HIROMI	10:40~11:00 カラダ改善 中島	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 ウェストシェイプ 桑野	10:40~11:00 カラダ改善 津秋
10:40~11:20 エアロ初級 山崎	10:40~11:20 コアトレ 麻植	11:10~11:40 アクアピクス 矢野	10:40~11:20 エアロ初級 HIROMI	11:30~12:15 ズンバV45 HIROMI	11:10~11:40 アクアピクス 中島	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】	11:15~11:35 カラダ改善 トレーナー (歩行用プール)	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 津秋
11:30~12:00 KICK BOX 入門 麻植	11:30~12:10 BODY SHAPE 山崎	11:50~12:20 クロール トレーナー	11:30~12:15 ズンバV45 HIROMI	12:30~12:45 トレーナーレッスン 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	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	11:25~12:25 ファンク初級 桑野	11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー
12:15~13:00 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。	12:30~12:45 トレーナーレッスン トレーナー	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		12:00~12:30 はじめてクロール トレーナー	12:00~12:30 はじめてクロール トレーナー	12:30~13:15 ズンバ CHIIHIRO	13:00~14:30 卓球フリー	13:00~14:00 大人スイミング スクール 【有 料】
	13:15~14:15 フラダンス 瀬戸	14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【有 料】	12:55~13:55 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 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 水中いきいき健康隊 【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		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】	14:00~15:00 アロマ ボディメイク 松浦	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】	13:30~15:30 ステッキーズ 【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】
		15:00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。		15:25~16:25 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。		15:25~19:00 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】	15:00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。		15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有 料】
16:40~17:40 チャリーディング 初級 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 *****		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。		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】	16:35~17:35 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】
17:50~18:50 チャリーディング 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 *****		17:50~18:50 子ども運動神経 向上スクール 【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 *****
		19:30~20:00 プールDEトレーニング トレーナー		19:30~20:30 Free Style 岩永	19:30~20:30 Free Style 岩永		19:30~20:30 大人スイミング スクール 初級 【有 料】	19:30~20:00 子育て支援 スイミング ※5週目と祝日は お休みです。	19:45~20:30 ズンバ HIROMI		19:30~20:00 クロール トレーナー
		ビート板やヌードル(浮き具)を 使用し、水中で筋力トレーニングを 行います。		20:40~21:10 ポスト トレーナー	バランスボールを半分に切った ような形をしたボールを使用し 主に体幹部、下半身の トレーニングを行います。		20:30~21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有 料】	20:40~21:40 アクアピクス 山崎	20:45~21:30 シェイプアップ トレーニング 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
		前半立った状態、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。		21:00~21:30 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)を合わせた 練習を中心に行ないます。		21:10~21:40 アクアピクス 山崎	21:10~21:40 アクアピクス 山崎	21:40~22:20 卓球フリー		
		身体の調子を整え、呼吸をしながら 姿勢や歪みを改善するエクササイズです。									

ハワイアン音楽に癒されながら
様々なステップに『自然』や『心』を表現し
緩やかな動きを続けることで、
脚筋力、柔軟性、バランス感覚、
握力の向上が期待されます。

ビート板やヌードル(浮き具)を
使用し、水中で筋力トレーニングを
行います。

身体の調子を整え、呼吸をしながら
姿勢や歪みを改善するエクササイズです。

隔週でレッスン内容、担当トレーナー
が変更いたします。※別紙にて記載
しております。

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。

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。

定員
10名