

スタジオ・プール プログラム安心安全スケジュール 2022年4月～6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】	10:00~10:30 ストレッチ	10:00~10:30 ストレッチ	10:35~11:20 ウエストシェイプ 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	11:10~11:40 アクアピクス 中島	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	11:30~12:30 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	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	11:30~12:30 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	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		12:30~13:00 SUP CORE FIT トレーナー	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			12:35~13:20 ズンバ CHIIHIRO			
		12:30~13:00 SUP CORE FIT トレーナー	12:55~13:55 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) Chizu	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】	13:15~14:15 フラダンス 瀬戸	13:45~15:15 ステッキーズ 【有 料】	13:30~14:30 骨盤コンディ ショニングヨガ CHIIHIRO	13:00~14:30 卓球フリー	13:00~14:00 大人スイミング スクール 【有 料】	14:00~15:00 マスターズ 【有 料】
	13:45~15:15 ステッキーズ 【有 料】	14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【有 料】	14:00~15:00 筋膜リリース・ ボディリセット Chizu	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】			14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【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】	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】	15:25~16:25 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】
		15:00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。 16:30~19:00 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 *****	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。 16:30~19:00 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 *****	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。 16:30~19:00 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 *****	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。 16:30~19:00 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】	16:35~17:35 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。 16:30~19:00 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 *****	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】		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】	16:40~17:40 子ども運動神経 向上スクール 【有 料】	16:40~17:40 子ども運動神経 向上スクール 【有 料】	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】	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 チアリーディング 上級 スクール 【有 料】		19:30~20:00 プールDEトレーニング トレーナー	19:30~20:30 ジャイロ キネシス® 藤	19:30~20:30 ジャイロ キネシス® 藤	19:30~20:30 ジャイロ キネシス® 藤	19:30~20:30 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】	19:45~20:30 ズンバ HIROMI	19:30~20:30 Free Style 佐藤	19:30~20:00 クロール トレーナー
		19:30~20:00 プールDEトレーニング トレーナー	20:40~21:40 ピラティス 藤	20:40~21:40 ピラティス 藤	20:40~21:10 ポスト 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】	20:45~21:30 リラクゼーション ヨガ HIROMI	20:40~21:00 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
19:30~20:30 ウエストシェイプ 桑野		20:45~21:45 リラクゼーション ヨガ 宮崎	21:00~21:30 クロール トレーナー	21:00~21:30 クロール トレーナー				21:10~21:40 アクアピクス 山崎	21:40~22:20 卓球フリー		

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。

12:25より準備をさせていただきます。
4~6コース使用させていただきます。

12:55~13:55
ルーシー
ダットン
(タイ式ヨガ)
Chizu

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。

全身に張り巡っている『筋膜』をほぐし、
緩めることで凝りや痛み、歪みなどの
不調の改善が期待できます。

クロールの基本動作(呼吸)
の練習を中心に行ないます。

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。

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。

円や螺旋を描くような曲線的な動きを行い
関節可動域を上げ、運動効率アップを
目指すプログラムです。

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。

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。

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。

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。

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
15名

11:15~11:35
カラダ改善
トレーナー
(歩行用プール)

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。

16:30~19:00
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

19:30~20:30
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
アクアピクス
山崎