

スタジオ・プール プログラム安心安全スケジュール 2022年9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	10:40~11:20 エアロ初級 前田	10:40~11:25 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	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)	11:30~12:15 エアロ中級 前田	11:35~12:35 ファンク初級 桑野	11:10~11:40 アクアピクス 津秋	11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー
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	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	12:25~12:50 水中ストレッチ&歩行 トレーナー	12:45~13:30 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】	14:00~15:00 マスターズ 【有 料】
12:15~13:00 ズンバV45 麻植	12:30~13:00 SUP CORE FIT トレーナー	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】	13:15~14:15 フラダンス 瀬戸	13:45~15:15 ステッキーズ 【有 料】	13:40~14:40 骨盤コンディ ショニングヨガ CHIIHIRO	13:40~14:40 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 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】	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】	15:25~19:00 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】
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】	15:25~19:00 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】	15:25~19:00 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】	15:25~19:00 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 チャアリーディング 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。	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】	15:00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。	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。
17:50~18:50 チャアリーディング 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 *****	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】	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 *****	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 ウエストシェイプ 桑野	20:40~21:40 リラクゼーション ヨガ Chizu	20:40~21:40 リラクゼーション ヨガ Chizu	19:30~20:30 ジャイロ キネシス® 藤	19:30~20:00 プールDEトレーニング トレーナー	19:30~20:00 プールDEトレーニング トレーナー	20:00~20:30 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	20:15~20:45 チャレンジ500M (※50m以上泳げる方対象) トレーナー
20:40~21:40 リラクゼーション ヨガ Chizu	20:40~21:40 リラクゼーション ヨガ Chizu	20:40~21:40 リラクゼーション ヨガ Chizu	20:40~21:40 ピラティス 藤	20:30~21:00 クロール トレーナー	20:30~21:00 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】	20:45~21:30 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	21:40~22:20 卓球フリー	
10月3週目(10月17日)より レッスン開始させていただきます。	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。	12:25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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。

10月3週目(10月17日)より
レッスン開始させていただきます。

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。

バランスボールを半分にした
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。

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。

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。

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。

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。

はじめてクロール
トレーナー

ベビーコース
リトルコース
【有 料】

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。

定員
15名

11:15~11:35
カラダ改善
トレーナー
(歩行用プール)

12:00~12:30
はじめてクロール
トレーナー

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】

15:25~19:00
子どもスイミングスクール
【有 料】

15:00~16:25
3コースと歩行用プール
ご利用頂けます

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

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)

12:00~12:30
はじめてクロール
トレーナー

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】

15:25~19:00
子どもスイミングスクール
【有 料】

15:00~16:25
3コースと歩行用プール
ご利用頂けます

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

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)

12:00~12:30
はじめてクロール
トレーナー

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】

15:25~19:00
子どもスイミングスクール
【有 料】

15:00~16:25
3コースと歩行用プール
ご利用頂けます

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

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)

12:00~12:30
はじめてクロール
トレーナー

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】

15:25~19:00
子どもスイミングスクール
【有 料】

15:00~16:25
3コースと歩行用プール
ご利用頂けます

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