

# スタジオ・プール プログラム安心安全スケジュール 2022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】	10:00~10:30 ストレッチ	10:00~10:30 ストレッチ	10:40~11:20 エアロ初級 前田	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)	11:15~11:35 ウエストシェイプ 桑野	11:10~11:40 アクアピクス 津秋	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	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	11:35~12:35 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	12:30~13:00 SUP CORE FIT トレーナー	12:30~13:00 SUP CORE FIT トレーナー	12:30~12:45 トレーナーレクソン 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	13:15~14:15 フラダンス 瀬戸	13:00~14:00 大人スイミング スクール 【有 料】	12:00~12:30 はじめてクロール 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】
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】	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】	13:45~15:15 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】	13:40~14:40 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】	14:00~15:00 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】	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【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】	15:25~16:25 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。	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。	15:00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】	15:25~19:00 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】	15:25~19:00 子どもスイミング 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】	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】	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】	17:40~18:40 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】
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】	19:30~20:30 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
20:40~21:40 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	20:40~21:10 ポスト トレーナー	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】	20:30~21:30 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
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	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	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	21:40~22:20 卓球フリー	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。

12:30~12:45  
トレーナーレクソン  
トレーナー

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。

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。

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。

円や螺旋を描くような曲線的な動きを行い  
関節可動域を拡げ、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。

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。

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。