

スタジオ・プール プログラム安心安全スケジュール 2023年5~8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	10:40~11:00 カラダ改善 中島	10:00~11:00 ヨガ 脇田	10:00~10:30 ストレッチ	10:40~11:20 エアロ初級 村井	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	10:40~11:00 カラダ改善 津秋
10:40~11:20 エアロ初級 村井	10:40~11:20 コアトレ 麻植	11:10~11:40 アクアピクス 津秋	10:40~11:20 エアロ初級 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	11:30~12:15 ズンバV45 HIROMI	11:30~12:10 BODYSHAPE 村井	11:00~11:50 ベビーコース リトルコース 【有料】	11:35~12:20 ボディメイク 前田	11:35~12:20 ボディメイク 前田	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 BODYSHAPE 村井	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	12:05~13:05 サーキット60 五十嵐	12:30~13:30 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) Chizu	12:15~13:00 ズンバV45 麻植	12:00~12:30 はじめてクロール トレーナー	11:35~12:35 ファンク初級 桑野	11:35~12:20 ボディメイク 前田	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	12:30~13:30 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) Chizu	12:25~12:50 水中ストレッチ&歩行 トレーナー	12:05~13:05 サーキット60 五十嵐	13:40~14:40 筋膜リリース・ ボディリセット Chizu	12:15~13:00 ズンバV45 麻植	12:00~12:30 はじめてクロール トレーナー	12:55~13:55 バレエストレッチ 柳川	13:00~14:30 卓球フリー	11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー
13:00~13:50 ベビーコース リトルコース 【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】	13:40~14:40 筋膜リリース・ ボディリセット Chizu	13:00~14:00 大人スイミングスクール 【有料】	13:20~14:20 フラダンス 瀬戸	15:25~19:00 子ども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】	13:00~14:30 卓球フリー	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】
14:30~16:00 卓球 スクール 【有料】	15:30~16:20 チアダンス ホップ 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】	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】	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】	14:05~15:05 バレエ基礎 柳川	14:00~15:00 マスターズ 【有料】	14:00~15:00 マスターズ 【有料】
16:40~17:40 チアダンス ステップ スクール 【有料】	17:50~18:50 チアダンス ジャンプ&ジュニア 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。	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】	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】	15:00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】
17:50~18:50 チアダンス ジャンプ&ジュニア 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	16:30~19:00 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	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	16:40~17:40 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】	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。	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	16:25より準備を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 *****	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。	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】	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】	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	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有料】
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	19:30~20:30 ジャイロ キネシス® 藤	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。	19:30~20:30 ジャイロ キネシス® 藤	20:00~20:30 コンディショニング 津秋	19:30~20:30 大人スイミング スクール 初級 【有料】	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	20:00~20:30 コンディショニング 津秋	20:40~21:00 シェイプアップ トレーニング トレーナー	20:00~20:30 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 ピラティス 藤	20:40~21:40 ピラティス 藤	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。	20:40~21:40 ピラティス 藤	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】	20:40~21:40 ピラティス 藤	20:45~21:30 リラクゼーション ヨガ HIROMI	20:45~21:35 暗闇BODY SHAPE 津秋	21:40~22:20 卓球フリー	20:40~21:10 チャレンジ500M (※50m以上泳げる方対象) 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。

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。

誰にでもできる簡単な
ストレッチやトレーニング
で服が似合う姿勢・
ずっと歩ける健康な足

基本的なクラシックバレエの動きで体幹や
足の筋肉を強くし、美しい身体や所作を
目指します。

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。

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
関節可動域を上げ、運動効率アップを
目指すプログラムです。

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。

9:15-9:50
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

定員
6名

定員
15名

定員
6名

定員
15名

定員
6名

定員
15名

定員
6名

定員
15名

定員
6名

定員
15名

定員
6名

定員
15名