

スタジオ・プール プログラムスケジュール 2023年9～12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 ユニバーサル ヨガアス 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 村井 | 10:40~11:20 コアトレ 麻植 | 11:10~11:40 アクアピクス トレーナー | 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 | 10:40~11:25 ウエストシェイプ 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 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 | 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 | 11:35~12:35 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 プールDEトレーニング トレーナー | 12:30~13:00 プールDEトレーニング 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 | 12:25~12:50 水中ストレッチ&歩行 トレーナー | 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】 | 13:00~14:00 大人スイミングスクール 【有 料】 | 12:55~13:55 バレエストレッチ 柳川 | 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】 |
| 13:00~13:50 ベビーコース リトルコース 【有 料】 | 13:00~13:50 ベビーコース リトルコース 【有 料】 | 13:00~13:50 ベビーコース リトルコース 【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】 | 13:00~14:00 大人スイミングスクール 【有 料】 | 13:20~14:20 フラダンス 瀬戸 | 13:20~14:20 フラダンス 瀬戸 | 13:20~14:20 フラダンス 瀬戸 | 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】 |
| 13:45~15:15 ステッキーズ 【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】 | 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】 | 13:45~15:15 ステッキーズ 【有 料】 | 13:45~15:15 ステッキーズ 【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 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】 | 14:30~16:00 卓球 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】 | 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】 | 14:00~15:00 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 水中いきいき健康隊 【有 料】 | 14:00~15:00 マスターズ 【有 料】 | 14:00~15:00 マスターズ 【有 料】 |
| 15:30~16:20 チアダンス ホップ 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】 | 15:00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。 | 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 チアダンス ステップ スクール 【有 料】 | 16:40~17:40 チアダンス ステップ 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】 | 16:35~17:35 子どもバレエスクール 【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】 | 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】 |
| 17:50~18:50 チアダンス ジャンプ&ジュニア 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。 | 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 ***** | 16:40~17:40 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】 | 16:40~17:40 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 ***** |
| 19:30~20:30 ウエストシェイプ 桑野 | 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 ***** | 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 | 17:50~18:50 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】 | 17:50~18:50 子ども運動神経 向上スクール 【有 料】 | 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 ***** |
| 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 | 16:25より準備をさせていただきます ***** | 20:40~21:40 ピラティス 藤 | 20:40~21:40 ピラティス 藤 | 20:40~21:40 ピラティス 藤 | 20:00~20:30 コンディショニング 津秋 | 20:00~20:30 コンディショニング 津秋 | 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】 | 19:45~20:30 ズンバ HIROMI | 20:00~20:30 クロール トレーナー |
| | | 16:25より準備をさせていただきます ***** | 20:40~21:40 ピラティス 藤 | 20:40~21:40 ピラティス 藤 | 20:40~21:40 ピラティス 藤 | 20:45~21:35 暗闇BODY SHAPE 津秋 | 20:45~21:35 暗闇BODY SHAPE 津秋 | 20:45~21:35 暗闇BODY SHAPE 津秋 | 19:30~20:30 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 | 20:40~21:10 チャレンジ500M (※50m以上泳げる方対象) トレーナー |
| | | 16:25より準備をさせていただきます ***** | | | | | | | | 21:40~22:20 卓球フリー | |

身体・呼吸・心を整える事を目的としたプログラムです。ストレス過多による疲労など、社会問題の改善に向けて行ないます。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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
50名

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