

スタジオ・プール プログラムスケジュール 2024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 ユニバーサル ヨガアース 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】	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。	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	11:30~12:15 ズンV45 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 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 BODYSHAPE 村井	11:50~12:20 クロール トレーナー	12:30~13:30 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) Chizu	11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー	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	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	11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー
12:15~13:00 ズンV45 麻植		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】		13:20~14:20 フラダンス 瀬戸	13:45~15:15 ステッキーズ 【有 料】	12:55~13:55 バレエストレッチ 柳川	12:40~14:10 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】
14:30~16:00 卓球 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】	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】	14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【有 料】	14:05~15:05 バレエ基礎 柳川	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 DSPチアダンス ジュニアクラス 小学生~ 【有 料】	15:40~16:30 DSPチアダンス リトルクラス 3歳~年長 【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 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】	15:25~16:25 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】
17:50~18:50 DSPチアダンス パフォーマンスクラス 小学5年~中学生 【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】	16:25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 関節可動域を拡げ、運動効率アップを 目指すプログラムです。	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】	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】	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】
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		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	20:30~21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有 料】	19:30~20:30 ディサビリティ コース 【有 料】	19:45~20:30 ズン HIROMI	19:30~20:30 Free Style 佐藤	20:00~20:30 クロール トレーナー	20:00~20:30 クロール 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	20:45~21:35 暗闇BODY SHAPE 津秋		20:45~21:35 暗闇BODY SHAPE 津秋	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	20:40~21:10 チャレンジ500M (※50m以上泳げる方対象) トレーナー	20:40~21:10 チャレンジ500M (※50m以上泳げる方対象) トレーナー
				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。							

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頭痛など、社会生活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。

ピラティスの動きに筋コンディショニングの要素を取り入れたスタイルアップを目的としたプログラムです。

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。

ボクシングに似た動作で脂肪燃焼をしていくプログラムです。

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。