スタジオ・プール プログラムスケジュール 2025年1～4月

月曜日

スタジオ①

- 10:00～10:30 ストレッチ
- 10:40～11:20 エアロ初級 村井
- 11:30～12:00 KICK BOX 入門 麻植
- 12:15～13:00 ズンバ45 麻植
- 14:30-16:00 卓球 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】
- 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】
- 19:30～20:30 ウエストシェイプ 桑野

スタジオ②

- 10:00～10:30 ユニバーサル ヨガアース 麻植
- 10:40～11:20 コアトレ 麻植
- 11:30～12:10 BODYSHAPE 村井
- 13:45-15:15 ステッキーズ 【有 料】
- 15:40-16:30 DSPチアダンス リトルクラス 3歳～年長 【有 料】
- 20:40～21:40 リラクセーション ヨガ Chizu

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疾病など、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）を組合せた練習を中心に行ないます。

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。

プール

- 10:00-11:00 大人スイミングスクール 【有 料】
- 11:10～11:40 アクアビクス トレーナー
- 11:50～12:20 クロール トレーナー
- 13:00-13:50 ベビーコース リトルコース 【有 料】
- 14:00-15:00 水中いきいき健康隊 【有 料】
- 15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】

15:00より準備をさせて頂きます
****
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。
16:30-19:00 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頂きます
16:25より準備をさせて頂きます
****

火曜日

スタジオ①

- 10:00～10:30 ストレッチ
- 10:40～11:20 エアロ初級 HIROMI
- 11:30～12:15 ズンバ45 HIROMI
- 12:30～13:30 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) Chizu
- 13:40～14:40 筋膜リリース・ボディリセット Chizu
- 15:25-16:25 こどもバレエスクール 【有 料】
- 16:35-17:35 こどもバレエスクール 【有 料】
- 17:40-18:40 こどもバレエスクール 【有 料】
- 19:30-20:30 ジャイロ キネシス® 藤
- 20:40-21:40 ピラティス 藤

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拡げ、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。

スタジオ②

プール

- 10:40～11:00 カラダ改善 三苫
- 11:10～11:40 アクアビクス 三苫
- 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
- 13:00-14:00 大人スイミングスクール 【有 料】
- 15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】

15:00より準備をさせて頂きます
****
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。
16:30-19:00 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頂きます
16:25より準備をさせて頂きます
****

- 20:45～21:15 アクアビクス 津秋

クロールの基本動作（呼吸）の練習を中心に行ないます。

水曜日

スタジオ①

- 10:00～11:00 ヨガ 脇田 定員50名
- 11:15～11:55 エアロ初級 五十嵐
- 12:05～13:05 サーキット60 五十嵐
- 13:20-14:20 フラダンス 瀬戸
- 16:40-17:40 こども運動神経向上スクール 【有 料】
- 17:50-18:50 こども運動神経向上スクール 【有 料】
- 20:00-20:30 コンディショニング 津秋
- 20:45-21:35 暗闇BODY SHAPE 津秋

ハワイアンの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。

スタジオ②

プール

- 10:00-11:00 大人スイミングスクール 【有 料】
- 11:00-11:50 ベビーコース リトルコース 【有 料】
- 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】
- 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】

15:00より準備をさせて頂きます
****
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。
16:30-19:00 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頂きます
16:25より準備をさせて頂きます
****

- 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。
- 10:40-11:00 カラダ改善 トレーナー (歩行用プール) 定員15名
- 19:30-20:30 ディサビリティコース 【有 料】

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腰を作ります。

ハワイアンの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。

木曜日

スタジオ①

- 10:00～10:30 ストレッチ
- 10:40～11:20 エアロ初級 前田
- 11:35～12:20 ズンバ45 古藤
- 12:55～13:55 バレエストレッチ 柳川
- 14:05～15:05 バレエ基礎 柳川
- 15:25-16:25 こどもバレエスクール 【有 料】
- 16:35-17:35 こどもバレエスクール 【有 料】
- 17:40-18:40 こどもバレエスクール 【有 料】
- 19:45～20:30 ズンバ HIROMI
- 20:45～21:30 リラクセーション ヨガ HIROMI

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。

スタジオ②

- 11:35～12:20 ボディメイク 前田
- 12:40～14:10 卓球フリー
- 19:30～20:30 Free Style 佐藤
- 20:40～21:00 シェイプアップ トレーニング トレーナー

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。

プール

- 10:40～11:00 カラダ改善 津秋
- 11:10～11:40 アクアビクス 津秋
- 11:50～12:20 チャレンジ息つき トレーナー
- 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】
- 15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】

15:00より準備をさせて頂きます
****
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。
16:30-19:00 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頂きます
16:25より準備をさせて頂きます
****