スタジオ・プール プログラムスケジュール 2025年4月 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 スタジオ① スタジオ② プール 9:15-9:50 子育て支援 10:00~10:30 10:00~10:30 10:00~10:30 スイミング 10:00~10:30 ユニパーサル ヨガアース 10:00~11:00 ストレッチ ストレッチ ベビーコース ※5週目と祝日は ストレッチ 10:00-11:00 リトルコース 10:40~11:00 ヨガ お休みです。 庶植 大人スイミングスクール 10:40~11:00 カラダ改善 【有料】 【有料】 脇田 定員 10:40~11:20 10:40~11:20 カラダ改善 10:40~11:20 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 10:40~11:20 10:40-11:00 三苦 50名 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。 津秋 エアロ初級 カラダ改善 エアロ初級 エアロ初級 コアトレ 11:00-12:00 トレーナー 村井 麻植 HIROMI 11:10~11:40 前田 11:10-11:50 (歩行用プール) 11:15~11:55 11:10~11:40 大人スイミング 11:10~11:40 アクアビクス ベビーコース スクール アクアビクス エアロ初級 定員 アクアピクス 三苫 (歩行用プール) 11:30~12:00 【有料】 11:30~12:15 15名 トレーナー 五十嵐 津秋 11:30~12:10 11:35~12:20 【有料】 KICK BOX 入門 1:35~12:20 ズンバ45 BODYSHAPE 麻植 11:50~12:20 ボディメイク 11:50~12:20 ズンバ45 村井 HIROMI 11:50~12:20 チャレンジ息つぎ 前田 12:00~12:30 チャレンジ息つぎ 古藤 12:05~13:05 クロール トレーナー トレーナー はじめてクロール 12:15~13:00 サーキット60 トノーナー トレーナー 12:30~13:30 12:25~12:50 ズンバ45 ピラティスの動きに筋コンディショニングの 五十嵐 クロールの基本動作 ルーシー 要素を取り入れたスタイルアップを 水中ストレッチ&歩行 12:55~13:55 麻植 (キック・プル・呼吸)を組合せた 目的としたプログラムです。 トレーナー クロールの基本動作(呼吸) 練習を中心に行ないます。 ダットン 水慣れから浮き身を中心に パレエストレッチ の練習を中心に行ないます。 (タイ式ヨガ) 誰にでもできる簡単なスト 13 呼吸なしクロールまでの練習 13:00-14:00 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 を行ないます。 Chizu 大人スイミング 13:00-14:00 12:40~14:10 康な足腰を作ります。 スクール 大人スイミングスクール 13:20-14:20 14:05~15:05 13:40~14:40 【有料】 【有料】 卓球フリー フラダンス 筋膜リリース・ バレエ基礎 14:00-15:00 14 ボディリセット 柳川 マスターズ Chizu 13:45-15:15 13:45-15:15 14:00-15:00 14:00-15:00 【有料】 ステッキーズ ステッキーズ 水中いきいき健康隊 水中いきいき健康隊 【有料】 【有料】 【有料】 【有料】 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 15 全身に張り巡っている『筋膜』をほぐし 14:30-16:00 日指します。 緩めることで凝りや痛み、歪みなどの ハワイアンの音楽に癒されながら 卓球 不調の改善が期待できます。 スクール 様々なステップに『自然』や『心』を表現し 15:25-19:00 15:25-19:00 15:25-19:00 【有料】 緩やかな動きを続けることで、 15:25-19:00 脚筋力、柔軟性、バランス感覚、 15:40-16:30 こどもスイミングスクール こともスイミングスクール 15:25-16:25 こどもスイミングスクール 握力の向上が期待されます。 15:25-16:25 DSPチアダンス 【有料】 【有料】 こどもスイミングスクール こどもバレエスクール 【有料】 こどもバレエスクール リトルクラス 16 【有料】 【有料】 【有料】 3歳~年長 15:00より準備をさせて頂きます 15:00より準備をさせて頂きます 15:00より準備をさせて頂きます 【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 16:40-17:40 25mプールのご利用について 25mプールのご利用について DSPチアダンス 16:40-17:40 25mプールのご利用について 16:35-17:35 16:35-17:35 ジュニアクラス 15:00-16:25 15:00-16:25 体育教室 15:00-16:25 こどもバレエスクール 17 こどもバレエスクール 3コースと歩行用プール 小学生~ 3コースと歩行用プール 年中~小学2年 15:00-16:25 3コースと歩行用プール 【有料】 【有料】 【有料】 ご利用頂けます ご利用頂けます 3コースと歩行用プール 【有料】 ご利用頂けます ご利用頂けます ※スクール受講者がいなければ、 ※スクール受講者がいなければ、 ※スクール受講者がいなければ、 コース を開放いたします。 コース を開放いたします。 ※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 コース を開放いたします。 17:40-18:40 18 17:40-18:40 17:50-18:50 16:30-19:00 体育教室 16:30-19:00 こどもバレエスクール こどもバレエスクール 16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます DSPチアダンス 歩行用プールご利用頂けます 小学3年~小学6年 16:30-19:00 【有料】 歩行用プールご利用頂けます 【有料】 パフォーマンスクラフ 25mプールはお子様スイミングで 【有料】 25mプールはお子様スイミングで 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 全コース使用させて頂きます 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 【有料】 全コース使用させて頂きます 円や螺旋を描くような曲線的な動きを行い 16:25より準備をさせて頂きます 16:25より準備をさせて頂きます 関節可動域を拡げ、運動効率アップを 16:25より準備をさせて頂きます 19 目指すプログラムです。 16:25より準備をさせて頂きます ************************ ****** ボクシングに似た動作 で脂肪燃焼をしていく 19:30~20:30 19:30-20:30 プログラムです。 19:30-20:30 19:45~20:30 19:30-20:30 19:30~20:30 大人スイミング ジャイロ ディサビリティ Free Style スクール キネシス® 20 佐藤 初級 ウエストシェイプ 20:00-20:30 HIROMI 【有料】 【有料】 コンディショニング 桑野 20:45~21:15 津秋 アクアビクス 20:40~21:00 20:30-21:30 シェイプアップ 20:45~21:30 津秋 20:40~21:40 20:40-21:40 大人スイミング トレーニング リラクセーション リラクセーション ピラティス スクール 21 トレーナー 20:45-21:35 ヨガ 中•上級 ヨガ 暗闇BODY SHAPE HIROMI 【有料】 Chizu 津秋

> 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

22