

23年 10月～12月

フール・スタジオレッスンプログラム表

日		月		火		水	
フール		スタジオ		フール		スタジオ	
10:00	10:00-11:05 学童コース (ジュニアライトコース)	10:30-11:00 LES MILLS BODYBALANCE	10:15-10:45 アクアウォーキング 池澤	10:15-10:45 エアロビクス・初級 白鳥 定員:25名	10:15-10:45 初心者教室(予約制) 定員:5名 竹林	10:15-10:30 ストレッチボール 定員:12名	10:15-10:45 ステップ初級 白鳥 定員:20名
11:00	11:10-12:00 幼児コース (キンダーライトコース)	11:15-11:45 LES MILLS SH'BAM	11:00-11:35 クロール・背泳ぎ 【中級】 竹林	11:00-11:30 ZUMBA 白鳥 定員:25名	11:00-11:35 平泳ぎ・バタフライ 【中級】 竹林	11:35-11:05 LES MILLS SH'BAM	11:00-11:45 ZUMBA 白鳥 定員:25名
12:00		12:00-12:15 CORE	11:45-12:20 クロール・背泳ぎ 【初級】 海銈	11:45-12:30 ボディメイク(全身) 白鳥 定員:25名	11:45-12:20 平泳ぎ・バタフライ 【初級】 海銈	11:45-12:15 初級エアロ 荒川 定員:25名	12:00-12:30 ボディメイク 白鳥 定員:25名
13:00		12:30-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT	12:30-13:15 中・上級スイム 竹林	12:45-13:00 ストレッチボール 定員:12名	13:00-13:45 ベビー 海銈	12:30-13:00 ヨガ 荒川 定員:25名	12:45-13:15 LES MILLS BODYCOMBAT
14:00		13:15-13:30 LES MILLS BODYBALANCE	13:15-14:15 フィン自由 利用 ※レッスン休 は無し	13:15-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:55-14:10 LES MILLS BODYBALANCE	13:00-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:30-14:00 LES MILLS BODYBALANCE
15:00		13:45-14:15 フリーセレクト	14:45～ジュニアフロア設置	14:15-14:45 フリーセレクト	15:45～ジュニアフロア設置	13:45-14:15 フリーセレクト	14:15-14:45 フリーセレクト
16:00	17:00閉店 ※施設利用16:45まで		15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)
17:00		16:55-18:10 育成 コース	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	16:55-18:10 育成 コース	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)
18:00	LES MILLS VIRTUAL ・世界のトップインストラクターによる最新暗闇フィットネス！ ・巨大スクリーンに映し出された映像見ながら行う新感覚プログラム！ ・初心者のかたでも気軽に参加しやすく参加退場は自由！	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	18:10-19:45 選手コース	18:10-19:45 選手コース	18:10-19:45 選手コース	17:45-19:15 空手道	18:10-19:45 選手コース
19:00	LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技をベースにしたワークアウト。 沢山身体を動かしたい方にオススメ！	18:10-19:45 選手コース	19:45-20:30 中・上級スイム 阿部	19:45-20:30 中・上級スイム 阿部	19:45-20:30 中・上級スイム 阿部	19:40-20:10 LES MILLS CORE	19:40-20:10 LES MILLS CORE
20:00	LES MILLS SH'BAM ダンスをアレンジした有酸素運動 カロリー消費と脂肪燃焼に効果的！	19:45-20:30 中・上級スイム 阿部	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	21:00閉店 ※施設利用20:45まで
21:00	LES MILLS CORE 身体の中心となる部分を鍛えます お腹・お尻を引き締め 強い身体作りする方にオススメ！	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	21:00閉店 ※施設利用20:45まで

※ レッソンは都合により急遽変更になる場合がございますのでご了承ください。(事前に変更が決定した場合はホームページにてご案内いたします。)

※祝日の成人レッスンはお休みです。(ジュニアはカレンダーをご確認ください。)

23年 10月～12月

プール・スタジオレッスンプログラム表

木				金				土			
プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ	
10:00		NEW 10:15-10:45 初級エアロ 関 定員:25名		10:15-10:45 アクアダンス 白鳥		おすすめ 10:15-10:45 初級エアロ 関 定員:25名		※9:50まで 学童コースあり 10:15-10:45 アクアピクス 白鳥		10:15-11:00 ベビー 氏家	
11:00		11:00-11:30 LES MILLS SH'BAM		11:00-11:30 バレエ 池澤		11:00-11:30 オリジナルダンス 関 定員:25名		10:45～ジュニアフロア設置		成人フリーコース ウォーキング	
11:40～11:15 クロール・背泳ぎ 【初級】海銚		11:45-12:15 LES MILLS BODYBALANCE		11:40～12:15 平泳ぎ・バタフライ 【初級】袖山		11:45-12:15 ZUMBA 白鳥 定員:25名		11:00-12:05 学童コース (ジュニアAMコース)		11:15-12:00 ヨガ 白鳥 定員:25名	
11:20～11:55 クロール・背泳ぎ 【中級】海銚		12:30-13:00 CORE		12:20～12:55 平泳ぎ・バタフライ 【中級】竹林		12:30-12:45 LES MILLS BODYBALANCE		12:00-13:00 育成コース		NEW	
12:00-12:45 中・上級スイム 阿部		13:15-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT		13:00-13:45 中・上級スイム 竹林		13:00-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT		13:00～ ジュニア 特別強化 コース		成人フリーコース ウォーキング	
13:00-13:45 ベビー 海銚		14:00-14:15 ストレッチポール 定員:12名		14:25-14:55 フリーセレクト		13:45-14:15 フリーセレクト		13:45～ジュニアフロア設置		12:50-17:15 幼児・児童体育	
14:00		14:25-14:55 フリーセレクト		14:45～ジュニアフロア設置		14:00-14:50 幼児コース (キンダー)コース		14:00-14:50 幼児コース (キンダー)コース		14:05-15:05 年少～年中	
15:00		15:30-18:30 ジュニア クラシックバレエ		15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)		15:00-16:05 学童コース (ジュニアAコース)		15:00-16:05 学童コース (ジュニアAコース)		15:10-16:10 年長	
15:45～ジュニアフロア設置		16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)		16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)		16:00-18:00 バトントワリング		16:05-17:10 学童コース (ジュニアBコース)		16:15-17:15 児童	
16:00		16:55-18:10 育成 コース		17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)		17:10-19:00 選手コース		17:10-19:00 選手コース		17:45-18:00 LES MILLS BODYBALANCE	
17:00		18:10-19:45 選手コース		18:10-19:45 選手コース		19:00～19:30 LES MILLS SH'BAM		18:05-18:35 フリーセレクト		19:00閉店 ※施設利用18:45まで	
18:00		19:45-20:15 フリーセレクト		19:45-20:30 初・中級スイム 竹林		19:00～19:30 LES MILLS SH'BAM		19:00～19:30 LES MILLS SH'BAM		19:00閉店 ※施設利用18:45まで	
19:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00	
20:00		21:00閉店 ※施設利用20:45まで		21:00閉店 ※施設利用20:45まで		21:00閉店 ※施設利用20:45まで		21:00閉店 ※施設利用20:45まで		21:00閉店 ※施設利用20:45まで	

※プールでの歩行について
『ウォーキングコース』記載のない時間帯は
ジャグジー側の三角形コーナーをご利用ください。

※プールコースの配置は状況に応じ変更になる場合がありますので予めご了承ください。

プールレッスン リニューアル

プールレッスン	
クロール・背泳ぎ 【初級】	1・3週目クロール、2・4週目背泳ぎ 泳げない方でもゆっくり基本から練習します。 キック練習が中心となります。 (中上級スイム参加者参加不可)
クロール・背泳ぎ 【中級】	1・3週目クロール、2・4週目背泳ぎ 泳法完成と25m完泳を目標に練習します。
平泳ぎ・バタフライ 【初級】	1・3週目平泳ぎ、2・4週目バタフライ 泳げない方でもゆっくり基本から練習します。 キック練習が中心となります。 (中上級スイム参加者参加不可)
平泳ぎ・バタフライ 【中級】	1・3週目平泳ぎ、2・4週目バタフライ 泳法完成と25m完泳を目標に練習します。
初級スイム	1週目背泳ぎ 2週目平泳ぎ 3週目バタフライ 4週目クロール 4泳法を基本から練習します。(中上級スイム参加者参加不可)
中級スイム	1週目背泳ぎ 2週目平泳ぎ 3週目バタフライ 4週目クロール 4泳法の完成・25M完泳を目標に練習します。
初・中級スイム	1週目背泳ぎ 2週目平泳ぎ 3週目バタフライ 4週目クロール 4泳法の基本～25M完泳を目標に練習します。
中・上級スイム	1週目背泳ぎ 2週目平泳ぎ 3週目バタフライ 4週目クロール 4泳法の泳法・泳力アップを目標に練習します。 (初級スイム参加者参加不可)
初心者教室	プールが初めての方へのサポートクラス (前週火曜午後～前日までの予約制。定員5名)
水中運動	バレー 水の抵抗や浮力を利用して姿勢を意識 して運動することで、腰痛予防や関節可動域 向上などの運動効果が期待できます。
	アクア ウォーキング ※水中運動
	アクアピクス 音楽に合わせて水の抵抗を利用して動く ことでシェイプアップ効果が期待できます。
	アクアダンス 音楽に合わせて水の抵抗を利用して動く ことでシェイプアップ効果が期待できます。

スタジオレッスン	
エアロビクス	心肺機能向上と筋力強化が図れます。
ZUMBA	ラテン系の音楽を融合させた、ダンス エクササイズです。
オリジナルダンス	音楽に合った簡単な振り付けを練習し最後は 覚えた振りでダンスを楽しむ、初めての方も気 兼ねなく参加できるクラスです！
ステップ	ステップ台を使用して脂肪燃焼。 ※台の配置は各自でお願いします
ボディメイク	筋トレや呼吸法で柔軟性・体幹を鍛え、 痩せ体質を目指します。
ヨガ	ストレスの解消と怪我の少ない身体 づくりを目指します。
ストレッチポール	ストレッチポールを用いて筋肉を緩め姿 勢の歪みをリセットしリラックスさせます。

スタジオレッスンに参加される会員様へ	
○ レッスン開始10分前までに、ジムカウンターの 参加名簿にお名前をご記入ください。 定員数を超えた場合は抽選とさせていただきます。 (10分前～ジムカウンター前にて実施)	
○ <u>レッスンが抽選になった場合のご案内</u> 定員数を超え抽選となりご希望のレッスンに参加でき なかった方に限り、次の時間のレッスンへ優先的にご 案内いたします。	
○ <u>レッスン参加時のお願い</u> レッスン開始後の途中参加はできません。体調不良等で 途中退場される場合は必ずスタッフへ申し出てください。	

※プールでの歩行について

『ウォーキングコース』記載のない時間帯は
ジャグジー側の三角形コーナーをご利用ください。