

| | 日 | | 月 | | 火 | | 水 | | |
|-------|--|--|---|--|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | 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 BODYBALANCE | 10:15-10:45 アクアウォーキング 香西 | 10:15-10:45 エアロビクス・初級 白鳥 定員:25名 | | 10:15-10:30 ストレッチボール 定員:12名 | 10:35-11:05 BODYCOMBAT | 10:30-11:15 ベビー 齋藤 | 10:15-10:45 ステップ初級 白鳥 定員:20名 |
| 11:00 | | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:30-13:00 ジュニア 特別コース | 12:00-12:15 CORE | 11:45~12:20 クロール・背泳ぎ 【初級】 竹林 | 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 【中級】 竹林 | 11:45-12:15 初級エアロ 荒川 定員:25名 | 12:15~12:50 初級スイム 池澤 | 12:00-12:30 ボディメイク 白鳥 定員:25名 | |
| 13:00 | 成人フリーコース ウォーキングコース | 12:30-13:00 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 | 12:45-13:00 ストレッチボール 定員:12名 | 12:30-13:00 ヨガ 荒川 定員:25名 | 13:00-13:35 中級スイム 阿部 | 12:45-13:15 BODYCOMBAT | |
| 14:00 | | 13:15-13:30 BODYBALANCE | 13:15-14:15 フィン自由 利用 ※レッスン休 は無し | 13:15-13:45 BODYCOMBAT | 13:15-13:45 ベビー 齋藤 | 13:15-13:45 BODYBALANCE | 13:15-13:45 BODYBALANCE | 13:30-14:00 BODYBALANCE | |
| 15:00 | | 13:45-14:15 フリーセレクト | | 14:15-14:45 フリーセレクト | 14:15-14:45 フリーセレクト | 14:00-14:30 フリーセレクト | 14:00-14:30 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 |
| 16:00 | 15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース) | 14:45~ジュニアフロア設置 | 15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース) | 15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース) | 15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース) | 15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース) | 15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース) | 15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース) | |
| 17:00 | 17:00閉店 ※施設利用16:45まで | 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) | 15:50-17:45 ジュニア キッズダンス | 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) | 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) | |
| 18:00 | 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) | 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) | 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) | 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) | |
| 19:00 | | 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 | 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 | 18:10-19:45 選手コース | 18:10-19:45 選手コース | |
| 20:00 | BODYBALANCE ヨガをベースにしたストレッチ運動 脂肪燃焼と柔軟性アップに効果的！ | 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 | 19:45-20:30 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 | 19:45-20:30 中・上級スイム 阿部 | |
| 21:00 | 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！ | | | | | | | | 17:45-19:15 空手道 |
| 21:00 | CORE 身体を中心とする部分を鍛えます 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 | 21:00閉店 ※施設利用20:45まで | |

初めての人
おすすめ！

頑張る人
おすすめ！

※ 記載のレッスン及び担当者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。)

| 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 | おすすめ 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 | 10:15-10:45 初級エアロ 関 定員:25名 | 10:15-10:45 アクアピクス 白鳥 | 10:15-11:00 ベビー 氏家 |
| 10:40~11:15 クロール・背泳ぎ 【初級】石井 | おすすめ 11:00-11:30 LES MILLS SH'BAM | 11:00-11:30 バレエ 袖山 | 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 |
| 11:20~11:55 クロール・背泳ぎ 【中級】石井 | 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) | 成人フリーコース |
| 12:00-12:45 中・上級スイム 阿部 | 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 | 成人フリーコース |
| 13:00-13:45 ベビー 池澤 | 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 |
| 14:00 | 14:00-14:15 ストレッチポール 定員:12名 | 14:45~ジュニアフロア設置 | 13:45-14:15 フリーセレクト | 13:45~ジュニアフロア設置 | 成人フリーコース |
| 14:25-14:55 フリーセレクト | 14:25-14:55 フリーセレクト | 15:00-15:50 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 | 14:00-14:50 幼児コース (キンダー)コース | 成人フリーコース |
| 15:00 | 15:30-18:30 ジュニア クラシックバレエ | 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 | 15:00-16:05 学童コース (ジュニアAコース) | 成人フリーコース |
| 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) | 17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース) | 16:05-17:10 学童コース (ジュニアBコース) | 16:05-17:10 学童コース (ジュニアBコース) | 成人フリーコース |
| 16:00 | 16:55-18:10 育成 コース | 18:10-19:45 選手コース | 17:10-19:00 選手コース | 17:10-19:00 選手コース | 成人フリーコース |
| 16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース) | 19:00~19:30 LES MILLS SH'BAM | 19:45-20:30 初・中級スイム 竹林 | 19:45-20:30 初・中級スイム 竹林 | 17:45-18:00 LES MILLS BODYBALANCE | 成人フリーコース |
| 17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース) | 19:45-20:15 フリーセレクト | 21:00閉店 ※施設利用20:45まで | 21:00閉店 ※施設利用20:45まで | 18:05-18:35 フリーセレクト | 成人フリーコース |
| 18:10-19:45 選手コース | 21:00閉店 ※施設利用20:45まで | | | 19:00閉店 ※施設利用18:45まで | 成人フリーコース |
| 18:00 | | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 20:00 | | | | | |
| 21:00 | | | | | |

| 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 | 簡単に挑戦できる水中バレーボールです。 泳げない方でも楽しく運動できます。 |
| アクア ウォーキング ※水中運動 | 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)
 - **レッスンが抽選になった場合のご案内**
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。
 - **レッスン参加時のお願い**
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。

※祝日のレッスンについて
祝日の成人レッスン・ベビーレッスンはお休みです。
(その他ジュニアはカレンダーをご確認ください)

※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。

※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。