

	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)	10:15~11:00 CORE	10:15-10:45 アクアウォーキング 竹林	10:15-10:45 エアロビクス・初級 白鳥 定員:18名		10:15~11:00 LES MILLS BODYBALANCE		10:15-10:45 ステップ初級:白鳥 定員:15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	11:00-11:45 中上級スイム 竹林	11:00-11:30 ZUMBA 白鳥 定員:18名	11:10-11:55 中上級スイム 竹林	11:15~11:45 LES MILLS SH'BAM	10:30-11:15 ベビー 齋藤	11:00-11:45 ZUMBA:白鳥 定員:18名
12:00		12:00~12:45 LES MILLS BODYBALANCE	12:00-13:00 フィン自由 利用 ※レッスン休 は無し	11:45-12:30 ボディメイク(全身) 白鳥 定員:18名	12:05~12:50 初級スイム 海銚	12:00~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT	12:20-12:50 バレエ 原田	12:00-12:30 ボディメイク:白鳥 定員:18名
13:00		13:00~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	12:10-12:55 初級スイム クロール・背泳ぎ 1・3週 平泳・バタフライ 2・4週 海銚	12:45~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00-13:45 ベビー 海銚	12:45~13:15 CORE	13:00-13:45 中級スイム 海銚	12:45~13:15 LES MILLS BODYBALANCE
14:00			13:30-14:15 中級スイム 阿部	13:30~13:45 CORE		13:30~13:45 LES MILLS BODYBALANCE		13:30~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT
15:00			14:45~ジュニアフロア設置				14:45~ジュニアフロア設置	
16:00			15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)		15:45~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)	
17:00			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 ヒップホップ	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	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)	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 (選育) (育成)	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 (選育) (育成)	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 (選育) (育成)
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	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	LES MILLS 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!							
	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!							
21:00	LES MILLS CORE 身体を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!	19:45-20:30 上級スイム 阿部				19:40~20:10 CORE	19:45-20:30 中級スイム 原田	
	※ バーチャルプログラムの更新があった際 急に番号が変更することもあります。 何卒ご理解をお願い致します。							

※ 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。)

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				※ 8:50-9:50 学童コース	
	10:15~10:45 CORE	10:15-10:45 アクアダンス 白鳥	10:15-10:45 エアロビクス初級 : 関 定員 : 18名	10:15-10:45 アクアビクス 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/初級バレエ 原田	11:00-11:30 オリジナルダンス : 関 定員 : 18名	10:45~ジュニアフロア設置	11:00-12:05 学童コース (ジュニアAMコース)
12:00	11:50-12:35 中上級スイム 原田	11:45~12:15 LES MILLS BODYBALANCE	11:45-12:15 ZUMBA : 白鳥 定員 : 18名	12:05~ フロア設置 ※ジュニア 特別強化 コース	11:15-12:00 パワーヨガ : 白鳥 定員 : 18名
13:00	13:00-13:45 ベビー 海鮮	12:30-13:00 初級エアロ : 荒川 定員 : 15名	12:30~12:45 LES MILLS BODYBALANCE	13:00~13:30 CORE	12:50-17:15 幼児・児童体育
14:00		13:15~13:45 オリジナル体操 : 荒川 定員 : 15名	13:00~13:30 CORE	13:45~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT	12:50-13:50 プール
15:00		14:00~14:15 CORE	13:45~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00-14:50 幼児コース (キンダー)コース	14:05-15:05 年少~年中
16:00	15:45~ジュニアフロア設置	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)	15:00-16:05 学童コース (ジュニアAコース)	15:10-16:10 年長
17:00	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	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)	16:05-17:10 学童コース (ジュニアBコース)	16:15-17:15 児童
18:00	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)	17:00-18:00 バトントワリング	
19:00	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	17:10-19:00 選手コース	
20:00	19:15~19:45 LES MILLS SH'BAM	19:45-20:30 初級スイム 竹林	19:45-20:30 初級スイム 竹林		
	20:00~20:20 LES MILLS BODYBALANCE				

**プールレッスン**

初級スイム  
泳げない方でもゆっくり基本から練習します。

中級スイム  
基礎体力向上と基本的な泳ぎの練習をします。

上級スイム  
体力アップときれいな泳ぎの練習をします。

水中運動  
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  
正しい姿勢で歩き、腰痛予防等、運動効果アップします。

アクアビクス | アクアダンス  
音楽に合わせて、楽しく水の抵抗を利用したシェイプアップします。

**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。

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付けでダンスを楽しむ、初めての方も気軽に参加できるクラスです！

オリジナル体操  
座って行うストレッチやリズム体操。立位が苦手な方おススメです。

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。

はカルチャー講座です。別途料金がかかります。詳しくはフロントまでお問い合わせください。

**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、ジムカウンターに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。

**トレーニングジムストレッチエリアのご利用について**

一度にご利用可能な人数は3名までとなります。満員時はスタジオでのご利用も可能です。ご希望の際はスタッフまでお声掛けください。  
※レッスン実施中はご利用できません

**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。また、体調不良等でやむを得ず途中退場される場合は、必ずスタッフへお申し出ください。

※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。