

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
10:00-11:05 学童コース (ジュニアライトコース)	10:30-11:00 LES MILLS BODYBALANCE	おすすめ 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	おすすめ 10:15-10:30 ストレッチポール 定員:12名		10:15-10:45 ステップ初級 白鳥 定員:20名
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 平泳ぎ・バタフライ 【中級】 竹林	11:00-11:30 ZUMBA 白鳥 定員:25名	11:00-11:35 クロール・背泳ぎ 【中級】 竹林	10:45-11:15 LES MILLS SH'BAM	10:30-11:15 ベビー 齋藤	11:00-11:45 ZUMBA 白鳥 定員:25名
	12:00-12:15 CORE	11:45-12:20 平泳ぎ・バタフライ 【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 クロール・背泳ぎ 【初級】 海銈	11:30-12:00 LES MILLS BODYBALANCE		おすすめ 12:00-12:30 ボディメイク 白鳥 定員:25名
	12:30-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT	12:30-13:15 中・上級スイム 竹林	12:45-13:00 ストレッチポール 定員:12名		12:15-12:45 CORE	12:15~12:50 初級スイム 池澤	
	13:15-13:30 LES MILLS BODYBALANCE		13:15-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00-13:45 ベビー 海銈	13:00-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00-13:35 中級スイム 海銈	
	13:45-14:15 フリーセレクト	13:15-14:15 フィン自由 利用 ※レッスン休 は無し	13:55-14:10 LES MILLS BODYBALANCE		13:45-14:15 フリーセレクト		
			14:15-14:45 フリーセレクト				
		14:45~ジュニアフロア設置		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)				15:00-15:50 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)	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)	
		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	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	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
		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	
		19:45-20:30 中・上級スイム 阿部					
						17:45-19:15 空手道	
						19:40-20:10 CORE	
※ 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。							
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!

※ 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	10:15-10:30 ストレッチポール 定員:12名 おすすめ	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 おすすめ	10:15-10:45 アクアピクス 白鳥	10:15-11:00 ベビー 氏家
11:00	10:40-11:15 平泳ぎ・バタフライ 【初級】海鋒 種目変更	10:35-11:05 CORE	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
12:00	11:20-11:55 平泳ぎ・バタフライ 【中級】海鋒	11:20-11:50 LES MILLS SH'BAM	11:40-12:15 クロール・背泳ぎ 【初級】袖山 種目変更	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
13:00	12:00-12:45 中・上級スイム 阿部	12:05-12:20 LES MILLS BODYBALANCE	12:20-12:55 クロール・背泳ぎ 【中級】竹林	11:45-12:15 ZUMBA 白鳥 定員:25名	成人フリーコース
14:00	13:00-13:45 ベビー 海鋒	12:30-13:00 初級エアロ 荒川 定員:25名	12:20-12:55 クロール・背泳ぎ 【中級】竹林	12:30-12:45 LES MILLS BODYBALANCE	成人フリーコース
15:00	14:00-14:15 ストレッチポール 定員:12名 おすすめ	13:15-13:45 ヨガ 荒川 定員:25名 NEW	13:00-13:45 中・上級スイム 竹林	12:00-13:00 育成コース	成人フリーコース
16:00	14:25-14:55 フリーセレクト	13:45-14:15 フリーセレクト	13:00-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:45~ジュニアフロア設置	成人フリーコース
17:00	15:45~ジュニアフロア設置	14:45~ジュニアフロア設置	13:45-14:15 フリーセレクト	14:00-14:50 幼児コース (キンダー)コース	成人フリーコース
18:00	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)	14:45~ジュニアフロア設置	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
19:00	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	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	16:05-17:10 学童コース (ジュニアBコース)	成人フリーコース
20:00	18:10-19:45 選手コース	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	16:00-18:00 バトントワリング	17:10-19:00 選手コース	成人フリーコース
21:00	19:00~19:30 LES MILLS SH'BAM	18:10-19:45 選手コース	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
	19:45-20:15 フリーセレクト	19:00~19:30 LES MILLS SH'BAM	成人フリーコース	18:05-18:35 フリーセレクト	成人フリーコース
	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	成人フリーコース	19:00閉店 ※施設利用18:45まで	成人フリーコース

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)
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。

※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。