

24年 1月~3月

プール・スタジオレッスンプログラム表

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	<b>おすすめ</b> 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	10:15-10:30 ストレッチポール 定員:12名	<b>おすすめ</b> 10:35-11:05 LES MILLS 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
11:10-12:00 幼児コース (キダーライトコース)	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 【初級】 袖山	11:20-11:35 CORE		11:00-11:45 ZUMBA 白鳥 定員:25名
12:30-13:00 ジュニア特別コース ※3週目除く	12:00-12:15 CORE	11:45~12:20 平泳ぎ・バタフライ 【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 クロール・背泳ぎ 【中級】 竹林	11:45-12:15 初級エアロ 荒川 定員:25名		<b>おすすめ</b> 12:00-12:30 ボディメイク 白鳥 定員:25名
13:15-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	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	<b>おすすめ</b> 12:45-13:00 ストレッチポール 定員:12名	12:30-13:00 ヨガ 荒川 定員:25名	12:15~12:50 初級スイム 池澤	12:45-13:15 LES MILLS BODYCOMBAT
13:15-13:30 LES MILLS BODYBALANCE	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	13:00-13:45 ベビー 齋藤	13:15-13:45 LES MILLS BODYBALANCE	13:00-13:35 中級スイム 阿部	13:30-14:00 LES MILLS BODYBALANCE
13:45-14:15 フリーセレクト	13:45-14:15 フリーセレクト	14:45~ジュニアフロア設置	13:55-14:10 LES MILLS BODYBALANCE	14:15-14:45 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
		15:00-15:50 幼児コース (キダーコース)		15:45~ジュニアフロア設置		15:00-15:50 幼児コース (キダーコース)	
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)	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)	
LES MILLS VIRTUAL		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)	
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!		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	
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!					17:45-19:15 空手道		
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!							
LES MILLS 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!		19:45-20:30 中・上級スイム 阿部			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	

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。)

24年 1月~3月

プール・スタジオレッスンプログラム表

プールレッスン リニューアル

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					
10:40~11:15 平泳ぎ・バタフライ 【初級】石井	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
11:20~11:55 平泳ぎ・バタフライ 【中級】阿部	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	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	11:45-12:15 LES MILLS BODYBALANCE	11:40~12:15 クロール・背泳ぎ 【初級】袖山	11:45-12:15 ZUMBA 白鳥 定員:25名	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	12:30-13:00 CORE	12:20~12:55 クロール・背泳ぎ 【中級】竹林	12:30-12:45 LES MILLS BODYBALANCE	13:00-13:30 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	13:00-13:45 中・上級スイム 竹林	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
15:00	14:25-14:55 フリーセレクト	14:45~ジュニアフロア設置	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	成人フリーコース
16:00	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)	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
17:00	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)	成人フリーコース
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)	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
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	17:45-18:00 LES MILLS BODYBALANCE	成人フリーコース
20:00	19:00~19:30 LES MILLS SH'BAM	19:00~19:30 LES MILLS SH'BAM	19:45-20:30 初・中級スイム 竹林	18:05-18:35 フリーセレクト	成人フリーコース
21:00	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	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)
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 ウオーキング ※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)
  - **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  
『ウオーキングコース』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。