

|       | 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<br>学童コース<br>(ジュニアライトコース)  | 10:15~11:00<br>LES MILLS SH'BAM     | 10:15-10:45<br>アクアウォーキング<br>竹林                               | 10:15-10:45<br>エアロビクス・初級①<br>白鳥 定員:15名 |                                    | 10:15~10:45<br>LES MILLS SH'BAM        | 10:30-11:15<br>ベビー<br>齋藤            | 10:15-10:45<br>ステップ初級:白鳥<br>定員:15名   |
| 11:00 |   |                                     | 11:10-12:00<br>幼児コース<br>(キンダーライトコース)                         | 11:20~11:50<br>LES MILLS CORE          | 11:00-11:45<br>中上級スイム<br>竹林        | 11:15-11:45<br>エアロビクス・初級②<br>白鳥 定員:15名 |                                     | 11:10-11:55<br>中上級スイム<br>阿部          |
| 12:00 | 成人フリーコース<br>ウォーキングコース   | 12:10~12:55<br>LES MILLS BODYCOMBAT | 12:00-13:00<br>フィン自由利用<br>※レッスン中は無し                          | 12:15-13:00<br>ボディメイク(全身)<br>白鳥 定員:15名 | 12:05~12:50<br>初級スイム<br>海銚         | 12:20~12:50<br>LES MILLS CORE          | 12:20-12:50<br>バレエ<br>原田            | 12:15-12:45<br>ZUMBA②:白鳥<br>定員:15名   |
| 13:00 |   |                                     | 12:10-12:55<br>初級スイム<br>1・3週 クロール・背泳ぎ<br>2・4週 平泳・バタフライ<br>海銚 | 13:20~13:50<br>LES MILLS BODYCOMBAT    | 13:00-13:45<br>ベビー<br>海銚           | 13:20~13:50<br>LES MILLS BODYCOMBAT    | 13:00-13:45<br>中級スイム<br>海銚          | 13:15~13:45<br>LES MILLS BODYCOMBAT  |
| 14:00 |   |                                     | 13:30-14:15<br>中級スイム<br>阿部                                   |  |                                    |  |                                     |                                      |
| 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<br>幼児コース<br>(キンダーコース)                            |  | 15:45~ジュニアフロア設置                    |  | 15:00-15:50<br>幼児コース<br>(キンダーコース)   |                                      |
| 17:00 |   |                                     | 16:00-17:05<br>学童コース<br>(ジュニアAコース)                           | 15:50-17:45<br>ジュニア<br>ヒップホップ          | 16:00-17:05<br>学童コース<br>(ジュニアAコース) |  | 16:00-17:05<br>学童コース<br>(ジュニアAコース)  |                                      |
| 18:00 | <b>LES MILLS VIRTUAL</b><br>・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!<br>・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!<br>・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<br>学童コース<br>(ジュニアBコース)                           | 16:55-18:10<br>育成コース<br>(選育)<br>(育成)   | 17:05-18:10<br>学童コース<br>(ジュニアBコース) | 16:55-18:10<br>育成コース<br>(選育)<br>(育成)   | 17:05-18:10<br>学童コース<br>(ジュニアBコース)  | 16:55-18:10<br>育成コース<br>(選育)<br>(育成) |
| 19:00 | <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>格闘技をベースにしたワークアウト。<br>沢山身体を動かしたい方にオススメ!   |                                     | 18:10-19:45<br>選手コース   |  | 18:10-19:45<br>選手コース               |  | 17:45-19:15<br>空手道                  | 18:10-19:45<br>選手コース                 |
| 19:00 | <b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>ヨガをベースにしたストレッチ運動<br>脂肪燃焼と柔軟性アップに効果的!  |                                     |  |  |                                    |  |                                     |                                      |
| 20:00 | <b>LES MILLS SH'BAM</b><br>ダンスをアレンジした有酸素運動<br>カロリー消費と脂肪燃焼に効果的!  |                                     | 19:45-20:30<br>上級スイム<br>阿部                                   | 成人フリーコース<br>ウォーキングコース                  | 成人フリーコース<br>ウォーキングコース              | 成人フリーコース<br>ウォーキングコース                  | 19:40~20:10<br>LES MILLS BODYCOMBAT | 19:45-20:30<br>中級スイム<br>原田           |
| 20:00 | <b>LES MILLS CORE</b><br>身体の中心となる部分を鍛えます<br>お腹・お尻を引き締め<br>強い身体作りの方にオススメ!  |                                     |  |  |                                    |  |                                     |                                      |
| 21:00 | ※ パーチャルプログラムの更新があった際<br>急に番号が変更することもあります。<br>何卒ご理解をお願い致します。   |                                     |  |  |                                    |  |                                     |                                      |



初めての人  
おススメ!



頑張る人  
おススメ!



シニアの方  
おススメ!

※ 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                             |
|   |                                      |                                    | <b>おすすめ</b>                          | ※ 8:50-9:50 学童コース                       |                                  |
|   | 10:15~10:45<br><b>CORE</b>           | 10:15-10:45<br>アクアダンス<br>白鳥        | 10:15-10:45<br>オリジナルダンス①:関<br>定員:15名 | 10:15-10:45<br>アクアピクス<br>白鳥             | 10:15-11:00<br>ベビー<br>氏家         |
| 11:00-11:45<br>初級スイム<br>1-3週 クロール・背泳ぎ<br>2-4週 平泳ぎ・バタフライ<br>海鋒 |                                      | 11:00-11:30<br>パレー/初級パレー<br>原田     | <b>おすすめ</b>                          | 10:45~ジュニアフロア設置                         |                                  |
|   | 11:15~12:00<br><b>BODYBALANCE</b>    |                                    | 11:15-11:45<br>オリジナルダンス②:関<br>定員:15名 | 11:00-12:05<br>学童コース<br>(ジュニアAMコース)     |                                  |
| 11:50-12:35<br>中上級スイム<br>原田                                   |                                      |                                    |                                      |   |                                  |
|   | 12:20-12:50<br>エアロピクス初級:荒川<br>定員:15名 |                                    | 12:15-12:45<br>ZUMBA:白鳥<br>定員:15名    |   |                                  |
|   | <b>おすすめ</b>                          | 13:00-13:45<br>中級スイム<br>原田         |                                      | 12:05~<br>フロア設置<br>※ジュニア<br>特別強化<br>コース |                                  |
| 13:00-13:45<br>ベビー<br>海鋒                                      |                                      |                                    | 13:15~13:45<br><b>CORE</b>           |   |                                  |
|   |                                      |                                    |                                      | 13:45~ジュニアフロア設置                         |                                  |
|   |                                      | 14:45~ジュニアフロア設置                    |                                      | 14:00-14:50<br>幼児コース<br>(キンダー)コース       |                                  |
|   |                                      | 15:00-15:50<br>幼児コース<br>(キンダーコース)  |                                      |   |                                  |
| 15:45~ジュニアフロア設置   |                                      |                                    |                                      | 15:00-16:05<br>学童コース<br>(ジュニアAコース)      |                                  |
| 16:00-17:05<br>学童コース<br>(ジュニアAコース)                            | 15:30~18:30<br>ジュニア<br>クラシックパレー      | 16:00-17:05<br>学童コース<br>(ジュニアAコース) | 16:00-17:00<br>バトントワリング              |   |                                  |
|   |                                      |                                    |                                      | 16:05-17:10<br>学童コース<br>(ジュニアBコース)      |                                  |
| 17:05-18:10<br>学童コース<br>(ジュニアBコース)                            |                                      | 17:05-18:10<br>学童コース<br>(ジュニアBコース) | 17:00-18:00<br>バトントワリング              |   |                                  |
|   |                                      |                                    |                                      | 17:10-19:00<br>選手コース                    |                                  |
| 18:10-19:40<br>フィン自由<br>利用<br>(1レーン)                          |                                      | 18:10-19:45<br>選手コース               |                                      |   |                                  |
|   |                                      |                                    |                                      |   | 18:00~18:30<br><b>BODYCOMBAT</b> |
|   |                                      | 19:45-20:30<br>初級スイム<br>竹林         |                                      |   |                                  |

| 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                            |                       |
| パレー                             | 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。      |                       |
| アクアピクス                          | 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 |  |
|----------|--|
| エアロピクス   | 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、初めての方も気兼ねなく参加できるクラスです! |
| ステップ     | 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。                            |
| 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) |  |
| ○ 同じ名称のレッスン①②について   |  |
| ①に参加された方は、②の参加枠に空きがある場合に限り、連続でご参加いただけます。(連続参加希望者のみで空き枠抽選の場合有)                       |  |

**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。