

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	10:00受付開始	10:00受付開始	10:00受付開始	10:00受付開始	10:00受付開始	9:00受付開始
	プール	プール	プール	プール	プール	プール
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00						Bコース 9:05～10:20
10:15						
10:30	10:30～11:00 初心者コース 〔石川〕	10:25～11:10 初心者 初級コース 〔石川〕	10:30～11:00 健康ウォーク 〔佐藤真〕	10:30～11:00 健康ウォーク 〔石川〕	10:30～11:00 かんたん ステップ 〔菊地〕	ベビーコース 10:15～11:15
10:45						
11:00	11:15～12:15 初級 コース 〔村上〕	11:15～12:15 中・上級 コース 〔石川〕	11:15～12:00 ヨガストレッチ 〔三浦〕	11:15～12:00 リラクゼーション ミニボール 〔狩野〕	11:00～11:45 リラクゼーション ストレッチ 〔菊地〕	幼児 コース 10:45～12:00
11:15						
11:30		11:30～12:15 健康ウォーク 〔佐藤真〕				
11:45						
12:00	12:30～13:15 シェイプアップ アクア 〔井波〕	12:30～13:15 モビバンアクア ウォーキング 〔佐藤真〕	12:30～13:15 シェイプアップ アクア 〔佐藤真〕	12:30～13:15 シェイプアップ アクア 〔井波〕	12:00～13:00 3.4週目 背骨コンディ ショニング 〔菊地〕 (有料)	
12:15						
12:30						
12:45						
13:00	13:20～14:20 中級 コース 〔村上〕					
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00			幼児コース 14:30～15:40			
15:15						
15:30	学童Bコース 15:30～16:40	幼児Aコース 15:30～16:40	学童Bコース 15:30～16:40	学童Bコース 15:30～16:40	学童Bコース 15:30～16:40	
15:45						
16:00	学童Cコース 16:40～17:50	学童Cコース 16:40～17:50	学童Cコース 16:40～17:50	学童Cコース 16:40～17:50	学童Cコース 16:40～17:50	
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00	選手コース 18:00～19:45	選手コース 18:00～19:45	選手コース 18:00～19:45	選手コース 18:00～19:45	選手コース 16:30～18:30	育成コース 16:30～18:00
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
19:15						
19:30						
19:45						
20:00	19:45～20:45 中級コース 〔石川〕	19:45～20:45 中・上級 コース 〔石川〕	20:00～20:45 アロマヨガ 〔伊東〕	20:00～20:45 初級コース 〔石川〕	20:00～20:45 ステップ サーキット45 〔佐藤真〕	
20:15						
20:30						
20:45						
21:00	プール・スタジオのご利用は【20:45】まで 採暖室のご利用は【20:50】まで 【21:00】閉館	プール・スタジオのご利用は【20:45】まで 採暖室のご利用は【20:50】まで 【21:00】閉館	プール・スタジオのご利用は【20:45】まで 採暖室のご利用は【20:50】まで 【21:00】閉館	プール・スタジオのご利用は【20:45】まで 採暖室のご利用は【20:50】まで 【21:00】閉館	プール・スタジオのご利用は【20:45】まで 採暖室のご利用は【20:50】まで 【21:00】閉館	
21:15						

定休日

トレーニングジム



施設のご利用は【13:45】まで  
【14:00】閉館

学童Bコース  
12:35～13:50  
13:00～13:45  
かんたんヨガ  
〔伊東〕

学童Cコース  
13:50～15:05

学童Dコース  
15:05～16:20

MY Step  
〔狩野〕

プール・スタジオのご利用は【18:45】まで  
採暖室のご利用は【18:50】まで  
【19:00】閉館

自由遊泳  
12:00～13:45  
会員・会員家族無料  
一般でも3歳児までは無料  
一般 216円  
6ヶ月のベビーからご利用いただけますが、6歳までは保護者同伴とさせていただきます。



# スポーツアカデミー佐沼大人レッスン案内表

スイム系プログラム			アクア系プログラム			スタジオプログラム			
運動強度	レッスン名	レッスン内容	運動強度	レッスン名	レッスン内容	運動強度	レッスン名	担当コーチ	レッスン内容
★	初心者コース	泳ぎの基本となる、呼吸、浮く、バタ足を中心に、クロール、背泳ぎの習得を目指します。	★	健康ウォーク	普段使わない所も意識しながら、いろいろなスタイルで歩いたり気持ちよく動きます。	★	かんたんステップ	菊地久美子(金)	ステップ台を使い音楽に合わせて身体を動かします。ステップが初めての方におススメです。 《定員12名・事前の予約が必要です》
★	初心者初級コース	クロール、背泳ぎ中心に基礎練習を行います。	★★	モビバンアクアウォーキング	水とモビバンの特性を活かし筋肉や関節を気持ち良くほぐし、鍛えていきます。	★	リラクゼーションミニボール	狩野 恵	ミニボールを利用し身体を楽にする内容です。疲れている方は是非参加ください。 《定員15名・事前の予約が必要です》
★	初級コース	クロール、背泳ぎ中心に4泳法の基礎練習を行います。	★★★	シェイプアップアクア	水中で音楽に合わせてしっかり動き、有酸素運動と筋トレ効果で脂肪燃焼。	★	健康体操	佐藤 真理	呼吸やストレッチをゆっくり気持ち良く行った後、モビバンを使い、関節可動域を促し、身体のコンディショニングを整えていきます。
★★	中級コース	4泳法の練習を行います。各泳法をより詳しく練習を行います。				★	リラクゼーションストレッチ	菊地久美子	運動初心者でも大歓迎です。呼吸法と簡単なストレッチで身体の疲れをほぐします。
★★★	中級・上級コース	4泳法での練習を行います。持久力アップの練習も行います。				★	背骨コンディショニング	菊地久美子	頭痛・肩こり・坐骨神経痛・手足のしびれ・偏頭痛などの不定愁訴の改善に役立つ体操です。 《定員10名・1回1000円(税別)》
						★	アロマヨガ	伊東 海帆	アロマの香りで身体をゆっくり動かします。副交感神経を刺激し身体をリラックスさせます。
						★	かんたんヨガ	伊東 海帆	運動初心者でも大丈夫です。呼吸法と簡単な動きで心も体もリフレッシュします。 《会員無料 非会員1回1,000円(税別)》
						★★	MYStep	狩野 恵	シンプルなステップにリズムチェンジやターン。ご自身の個性を活かしてみよう。 《定員12名・事前の予約が必要です》
						★★	ヨガストレッチ	三浦 千恵	運動初心者でも大歓迎です。呼吸法と簡単なストレッチで身体の疲れをほぐします。
						★★	パワーヨガ	伊東 海帆	力強く流れるように動くパワーヨガ。体質改善・ダイエットにも効果的です。心も体もリフレッシュしましょう。
						★★	MIXエアロ	狩野 恵	リズム変換とターンが入る内容です。いろいろなステップに挑戦し、心肺機能向上を目指す方におススメです。
						★★	MIXbodyボール	狩野 恵	音楽に合わせてダンス系の動きと各身体部位への筋トレエクササイズです。 《定員14名・事前予約が必要です》
						★★★	Bodyエクササイズ	狩野 恵	音楽に合わせて筋力トレーニングを行います。筋肉をつけたい方におススメ。
						★★★	Runエクササイズ	狩野 恵	ランニングの動きを入れたエクササイズで、長く動いていることにより脂肪燃焼を促します。
						★★★	ステップサーキット45	佐藤 真理	ステップ台を使って、有酸素運動と筋肉トレーニングを合わせたクラスです。 《定員12名・事前予約が必要です》
						★★★	バランスボールレッスン	佐藤 真理	バランスボールを使い、有酸素運動とバランス運動&筋肉コンディショニング。 《定員14名・事前予約が必要です》
						★★★	Stepワークアウト	狩野 恵	エクササイズメニューを組み合わせ、目標設定数を設定し行います。 《定員14名・事前予約が必要です》
						★★★★	中級ステップ	三浦 千恵	ステップ台を使った脂肪燃焼を目的としたクラスです。難しいステップで慣れた方におススメ。 《定員12名・事前予約が必要です》