

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)		10:20-10:50 アクアウォーキング 梶原	10:15-11:00 エアロビクス・初級 白鳥	10:20-10:50 アクアウォーキング 佐々木	10:15-11:00 ボディメイク(全身) 森	10:15-11:15 はじめてスイム 海銚	10:15-10:45 ステップ・中級 白鳥
11:10-12:00 幼児コース (キンダーライトコース)		11:00-12:00 初級スイム (クロール・背泳ぎ) 海銚	11:05-11:50 ボディメイク(全身) 白鳥	11:00-12:00 初級スイム (クロール・背泳ぎ) 佐々木	11:00-12:00 中級スイム 梶原	11:00-12:00 上級スイム 海銚	10:55-11:40 ZUMBA 白鳥
		12:00-13:30 フィン自由利用 ※レッスン休は無し	12:00-12:45 ZUMBA 佐藤	12:10-12:50 バレー 初級バレー 佐々木	12:10-12:55 エアロビクス・中級 荒川	11:50-12:35 バレー 原田	11:50-12:20 ウェーブストレッチ 大山
13:00-14:00 中級スイム 竹林		12:10-13:10 初級スイム (平泳ぎ・バタフライ) 海銚	12:55-13:25 ウェーブストレッチ 白鳥	13:00-13:45 ベビー 海銚		13:00-14:00 中級スイム 海銚	
		13:30-14:30 中級スイム 阿部	14:00-15:30 社交ダンス	14:00-15:00 中級スイム 千田			14:00-14:30 白鳥 すこやか体操 チェアーピクス
		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	14:30-15:30 白鳥 すこやか体操 ストレッチヨガ
		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)	16:30-17:30 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)	
		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)
		18:10-19:45 選手コース	19:00-20:30 ヒップホップ	18:10-19:45 選手コース		18:10-19:45 選手コース	
		19:45-20:30 初級スイム 中級スイム 松村		19:45-20:30 上級スイム 阿部		19:45-20:30 初級スイム 佐々木	19:45-20:30 中級スイム 松村

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!

※レッスンは都合により、告知なしで変更する場合がございます。何卒ご理解をお願い致します ※ レッスン休日は変則的になります。詳しくはお問い合わせ下さい。

19年 7月~

プール・スタジオレッスンプログラム表

木		金		土	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:15-11:00 アクアウォーキング 児玉		10:15-10:45 アクアダンス 白鳥		10:15-10:45 アクアピクス 白鳥	
11:10-12:10 初級スイム (クロール・背泳ぎ) 海鉾		11:00-11:45 バレエ 初級バレエ 竹林		10:45~ジュニアフロア設置	
11:10-12:10 中級スイム 松村		11:05-11:50 オリジナルダンス 関		11:00-12:05 学童コース (ジュニアAMコース)	
11:10-12:10 上級スイム 梶原		12:00-12:45 ZUMBA 白鳥		12:05~ フロア設置	
12:20-13:00 初級バレエ 松村		12:50-13:35 ヨガ 白鳥		12:45-13:30 ベビー 氏家	
13:00-13:45 ベビー 海鉾		13:00-14:00 中級スイム 松村		13:45~ジュニアフロア設置	
13:00-13:45 初級スイム (平・バタ) 竹林		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	
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)		15:00-16:05 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)		16:00-17:05 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)	
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)		16:15-17:15 児童	
19:50-20:30 初級バレエ 松村		18:10-19:45 選手コース		17:10-19:00 選手コース	
19:00-19:45 ZUMBA 佐藤		19:45-20:30 中級スイム 松村		19:00-19:45 エアロピクス・中級/ ピラティス(4週目休講) 荒川	

※コース配置は状況により変更になる場合があります。ご了承ください。

プールレッスン	
スイム	はじめてスイム 呼吸方法・基本姿勢の練習を中心にする。
	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 体カアップときれいな泳ぎの練習をします。
	フィンスイム 足ヒレをつけていつもと違ったスピードを体験します。
	有料レッスン 内容は色々。集中して教えてもらいたい人集合!
水中運動	バレエ 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	
一般遊泳コース	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。
	ウェーブストレッチ 体の柔軟性を上げ、怪我・痛みの解消を目指します。
	オリジナルダンス 音楽に合わせて楽しくエクササイズ。
	ステップ ステップ台を使用して、脂肪燃焼。
	ヨガ ピラティス ストレスの解消と怪我の少ない強い筋肉をつくる。
	オリジナル体操 インストラクターによって内容は様々。キレイ痩せを目指します。
	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。

----- 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。

プールのはじめてスイムは中級・上級参加の方はご参加できません。

ステップレッスンの参加の際は、ご自身でステップを配置して下さい。

