



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 <b>おススメ</b>	10:15~10:45 アクアダンス 白鳥	10:15~10:45 オリジナルダンス① 関 定員:18名	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 クロール・背泳ぎ 【初級】海鉾 <b>リニューアル</b>	10:35~11:05 <b>CORE</b>	11:00~11:30 バレエ 池澤	10:45~ジュニアフロア設置	10:30~11:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>
12:00	11:20~11:55 クロール・背泳ぎ 【中級】海鉾	11:20~11:50 <b>LES MILLS SHBAM</b>	11:40~12:15 平泳ぎ・バタフライ 【初級】袖山	11:00~12:05 学童コース (ジュニアAMコース)	11:15~12:00 パワーヨガ 白鳥 定員:18名 <b>おススメ</b>
13:00	12:00~12:45 中・上級スイム 阿部 <b>時間変更</b>	12:05~12:20 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	12:20~12:55 平泳ぎ・バタフライ 【中級】竹林 <b>リニューアル</b>	11:45~12:15 ZUMBA 白鳥 定員:18名	12:05~ フロア設置 ※ジュニア 特別強化 コース
14:00	13:00~13:45 ベビー 海鉾	12:30~13:00 初級エアロ 荒川 定員:15名	12:30~12:45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	13:00~13:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	12:50~17:15 幼児・児童体育
15:00	14:00~14:15 ストレッチポール 定員:12名 <b>おススメ</b>	13:15~13:45 オリジナル体操 荒川 定員:15名 <b>おススメ</b>	13:00~13:45 中・上級スイム 竹林 <b>リニューアル</b>	13:45~14:15 <b>CORE</b>	12:50~13:50 プール
16:00	15:45~ジュニアフロア設置	14:00~14:15 ストレッチポール 定員:12名 <b>おススメ</b>	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	14:05~15:05 年少～年中
17:00	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	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)	15:10~16:10 年長
18:00	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)	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)	16:15~17:15 児童
19:00	18:10~19:45 選手コース	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)	17:10~19:00 選手コース	18:00~18:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>
20:00	19:15~19:45 <b>LES MILLS SHBAM</b>	19:45~20:30 初・中級スイム 竹林	19:55~18:10 育成コース (選育) (育成)	19:00閉店 ※施設利用18:45まで	
21:00	20:00~20:20 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	21:00閉店 ※施設利用20:45まで	21:00閉店 ※施設利用20:45まで		

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・上級スイム参加者参加不可)
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)
バレエ	簡単に挑戦できる水中バレエホールです。 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！
オリジナル体操	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。
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。
  - **金曜「オリジナルダンス①・②」のご案内**  
①・②いづれか1クラス限定でご参加いただけます。  
※上記2クラスを続けてご参加いただくことはできません

**※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。

**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。体調不良など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。