

	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 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 ストレッチボール 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
11:00			11:10-12:00 幼児コース (キンダーライトコース)	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
12:00	12:30-13:00 ジュニア特別コース	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	12:15-12:50 初級スイム 池澤	<b>おすすめ</b> 12:00-12:30 ボディメイク 白鳥 定員:25名
13:00			12:30-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT	12:30-13:15 中・上級スイム 竹林	12:45-13:00 ストレッチボール 定員:12名	13:00-13:45 ベビー 齋藤		12:30-13:00 ヨガ 荒川 定員:25名
14:00	成人フリーコース ウォーキングコース	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	13:55-14:10 LES MILLS BODYBALANCE	14:00-14:30 フリーセレクト	成人フリーコース ウォーキングコース	13:30-14:00 LES MILLS BODYBALANCE
15:00				13:45-14:15 フリーセレクト				14:15-14:45 フリーセレクト
16:00	17:00閉店 ※施設利用16:45まで	成人フリーコース ウォーキングコース	15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)	15:50-17:45 ジュニア キッズダンス	成人フリーコース ウォーキングコース	15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)	成人フリーコース ウォーキングコース	15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)
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)
18:00	LES MILLS VIRTUAL 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！	成人フリーコース ウォーキングコース	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	成人フリーコース ウォーキングコース	16:55-18:10 育成 コース	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	成人フリーコース ウォーキングコース	17:05-18:10 学童コース (ジュニアB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
20:00	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！	成人フリーコース ウォーキングコース	19:45-20:30 中・上級スイム 阿部	成人フリーコース ウォーキングコース	成人フリーコース ウォーキングコース	19:40-20:10 CORE	成人フリーコース ウォーキングコース	19:40-20:10 CORE
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

初めての人  
おすすめ！

頑張る人  
おすすめ！

※ 記載のレッスン及び担当者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。)

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 LESMILLS 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 LESMILLS 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 LESMILLS BODYBALANCE	13:00-13:30 LESMILLS BODYCOMBAT	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	13:00~ ジュニア 特別強化 コース	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	15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)	13:45~ジュニアフロア設置	成人フリーコース
16:00	15:45~ジュニアフロア設置	15:30-18:30 ジュニア クラシックバレエ	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	14:00-14:50 幼児コース (キンダー)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)	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)	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
18:00	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	18:10-19:45 選手コース	18:10-19:45 選手コース	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
19:00	18:10-19:45 選手コース	19:00~19:30 LESMILLS SH'BAM	19:45-20:30 初・中級スイム 竹林	17:10-19:00 選手コース	成人フリーコース
20:00	19:45-20:15 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				成人フリーコース

※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 アクア ウオーキング ※水中運動 アクアピクス アクアダンス

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。

※祝日のレッスンについて

祝日の成人レッスン・ベビーレッスンはお休みです。(その他ジュニアはカレンダーをご確認ください)

※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。