

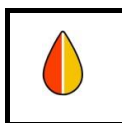
時間	日		月		火		水		
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
10:00	10:00-11:05 学童コース (ジュニアライトコース)	10:15~11:00 LES MILLS SH'BAM	10:15-10:45 アクアウォーキング 竹林	10:15-10:45 エアロビクス・初級① 白鳥 定員:15名	10:15-11:00 上級スイム 竹林	10:15~10:45 LES MILLS SH'BAM	10:15-10:45 LES MILLS SH'BAM	10:15-10:45 ステップ初級:白鳥 定員:15名	
11:00	11:10-12:00 幼児コース (キンダーライトコース)	11:20~11:50 LES MILLS CORE	11:00-11:45 中上級スイム 竹林	11:15-11:45 エアロビクス・初級② 白鳥 定員:15名	11:10-11:55 中級スイム 竹林	11:15~12:00 LES MILLS BODYBALANCE	11:15~12:00 LES MILLS BODYBALANCE	11:15-11:45 ZUMBA①:白鳥 定員:15名	
12:00		12:10~12:55 LES MILLS BODYBALANCE	12:00-13:00 フィン自由 利用 ※レッスン休 は無し	12:15-13:00 ボディメイク(全身) 白鳥 定員:15名	12:05~12:50 初級スイム 海鉾	12:20~12:50 LES MILLS CORE	12:20~12:50 LES MILLS CORE	12:15-12:45 ZUMBA②:白鳥 定員:15名	
13:00		13:15~14:00 アディダスヨガ:佐々木 定員:15名	12:10-12:55 初級スイム 1・3週 クロール・背泳ぎ 2・4週 平泳ぎ・バタフライ 海鉾	13:20~13:50 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00-13:45 ベビー 海鉾	13:20~13:50 LES MILLS BODYCOMBAT	13:20~13:50 LES MILLS BODYCOMBAT	13:15~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT	
14:00		※ クラスが変更になる 場合がございます。	13:30-14:15 中級スイム 阿部						
15:00			14:45~ジュニアフロア設置						
16:00			15:00-15:50 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)	
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)			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!		17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	16:30-17:30 ジュニア ヒップホップ	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	17:45-19:15 空手道	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	17:45-19:15 空手道	
19:00	LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技をベースにしたワークアウト。 沢山身体を動かしたい方にオススメ!		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		
19:00	LES MILLS BODYBALANCE ヨガをベースにしたストレッチ運動 脂肪燃焼と柔軟性アップに効果的!								
19:00	LES MILLS SH'BAM ダンスをアレンジした有酸素運動 カロリー消費と脂肪燃焼に効果的!								
20:00	LES MILLS CORE 身体を中心となる部分を鍛えます お腹・お尻を引き締め 強い身体作りする方にオススメ!		19:45-20:30 上級スイム 阿部			19:40~20:10 LES MILLS BODYCOMBAT	19:45-20:30 中級スイム 原田	19:15~20:00 ボディバランス:佐々木 定員:15名	
21:00	※ バーチャルプログラムの更新があった際 急に番号が変更することもあります。 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!

※ レッスン都合により、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。

22年 3月～ フール・スタジオレッスンプログラム表 ■ は変更があったプログラムです。

	木		金		土	
	フール	スタジオ	フール	スタジオ	フール	スタジオ
10:00					8:50-9:50 学童コース	
10:15-10:45	アクアウォーキング 齋藤	10:15-10:45 CORE	10:15-10:45 アクアダンス 白鳥	10:15-10:45 LES MILLS SH'BAM	10:15-10:45 アクアビクス 白鳥	10:15-10:45 LES MILLS SH'BAM
11:00	11:00-11:45 初級スイム 1-3週 クロール・背泳ぎ 2-4週 平泳ぎ・バタフライ 海鋒		11:00-11:30 パレー/初級パレー 佐々木		10:45~ジュニアフロア設置	
11:15-12:00		11:15-12:00 LES MILLS BODYBALANCE		11:15-11:45 LES MILLS BODYBALANCE	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:15名
12:00	11:50-12:35 中上級スイム 原田				12:05~ フロア設置	
12:20-12:50		12:20-12:50 LES MILLS BODYCOMBAT		12:15-12:45 ZUMBA:白鳥 定員:15名		
13:00			13:00-13:45 中級スイム 原田			
13:00-13:45				13:15-13:45 CORE		
14:00		※ クラスが変更になる 場合がございます。			13:45~ジュニアフロア設置	
14:45-ジュニアフロア設置			14:45~ジュニアフロア設置		14:00-14:50 幼児コース (キンダー)コース	
15:00			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)	
15:45~ジュニアフロア設置					16:00-17:00 バトントワリング	
16:00	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	15:15~18:00 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)	16:00-17:00 バトントワリング	16:05-17:10 学童コース (ジュニアBコース)	15:55-17:10 育成コース (選育) (育成)
17:00				17:00-18:00 バトントワリング		
17:05-18:10	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)		17:10-19:00 選手コース	
18:00						18:00~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
18:10-19:40	18:10-19:40 フィン自由 利用 (1レーン)		18:10-19:45 選手コース			
19:00		19:15~19:45 CORE		19:00~19:45 ボディバランス:佐々木 定員:15名		
19:45-20:30			19:45-20:30 初級スイム 竹林			
20:00						

スイム	プールレッスン 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。
水中運動	上級スイム 体力アップときれいな泳ぎの練習をします。
	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。
アクアビクス 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。	
ステップ ステップ台を使用して、脂肪燃焼。	
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強い筋肉をつくる。	
----- 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。	
スタジオレッスン参加について	
レッスンへ参加される会員様は10分前までに 名簿に名前を記入して下さい。 定員数を超過してしまった場合は、抽選とさせて頂きます。	
ストレッチエリアご利用人数について	
ご利用人数を3名までとさせて頂いています。 満員時にご利用される方はスタジオにてご利用頂けます。 ご利用の際はスタッフまでお申し付け下さい。 ※ スタジオレッスンが無い場合のみ利用可能。	

※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。