

25年 1月~3月

プール・スタジオレッスンプログラム表

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)		10:15-10:45 アクアウォーキング 香西	10:15-10:45 エアロビクス・初級 白鳥 (25名)		10:15-10:30 ストレッチポール (12名)		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)	10:30-10:45 カラダ目覚めるストレッチ:VR 10:50-11:05 コアトレーニング:VR	11:00-11:35 平泳ぎ・バタフライ 【初級】池澤	11:00-11:30 ZUMBA 白鳥 (25名)	11:00-11:35 クロール・背泳ぎ 【中級】近江	10:35-10:50 機能改善トレーニング:VR 11:00-11:35 初級エアロ 田中沙百合:VR	10:30-11:15 ベビー 齋藤	11:00-11:45 ZUMBA 白鳥 定員:25名
12:00		11:15-11:50 初中級エアロ 下山真理奈:VR	11:45~12:20 平泳ぎ・バタフライ 【中級】近江	11:45-12:30 ボディメイク(全身) 白鳥 (25名)	11:45~12:20 クロール・背泳ぎ 【初級】袖山	11:50-12:20 ボクシングエクササイズ 塩田恭平:VR		12:00-12:30 ボディメイク 白鳥 定員:25名
13:00	12:30-13:00 ジュニア 特別コース	12:05-12:35 バーニングファイター 島田あつし:VR	12:30-13:15 中・上級スイム 近江	12:45-13:00 ストレッチポール (12名)	13:00-13:45 ベビー 齋藤	12:30-13:00 美尻エクササイズ 甲斐未奈:VR	12:15~12:50 初級スイム 池澤	12:45-13:15 バーニングファイター 野崎ゆういち:VR
14:00		12:45-13:20 シェイプアップヨガ 天咲千華:VR	13:15-14:15 フィン自由 利用 ※レッスン休 は無し	13:05-13:30 ポールほぐしストレッチ (筋膜リリース):VR	13:35-14:15 下半身シェイプアップヨ ガ 千葉友夏:VR	13:10-13:30 コアエクササイズ 魚原大:VR	13:00-13:35 中級スイム 阿部	13:30-14:30 筋膜リリース 清水鮎美:VR定員 定員:10名
15:00		13:30-14:00 初級エアロ 那須彩也香:VR		14:05-14:45 フリーセレクト		13:40-14:10 ペルビックスストレッチ 原田京:VR		14:35-15:05 フリーセレクト
16:00		14:05-15:05 筋膜リリース 清水鮎美:VR 定員:10名	14:45~ジュニアフロア設置	14:45-14:45 フリーセレクト	14:45~ジュニアフロア設置	14:15-14:45 フリーセレクト	14:45~ジュニアフロア設置	15:15-15:45 フリーセレクト
17:00		15:10-15:45 フリーセレクト	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	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)	
18:00		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)		16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	
19:00		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)		17:05-18:10 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)	
20:00		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		18:10-19:45 選手コース	
21:00		19:45-20:30 中・上級スイム 阿部	19:45-20:30 中・上級スイム 阿部		19:45-20:30 中・上級スイム 阿部		19:45-20:30 中・上級スイム 阿部	



バーチャル
レッスン



初めての人
おススメ!

**バーチャルレッスン
リニューアル**

HF24 BOX

レッスンに参加される会員様へ

- マイページからのご予約をお願いいたします
1週間前(06:30)~予約が可能となりますので、ご希望のレッスンを
ご予約の上当日ご来館ください。※詳しくは「レッスンご予約方法」を
ご確認ください。
- レッスン参加時のお願い
レッスン開始後途中参加はできません。体調不良等で
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)

※ 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・館内掲示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					※9:50まで 学童コースあり	10:00閉店
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 池澤	成人フリーコース ウォーキング
10:40~11:15	平泳ぎ・バタフライ 【初級】石井					
11:00	11:20~11:55 平泳ぎ・バタフライ 【中級】阿部	11:00-11:30 初中級ボクシングエクササイズ 林晃史;VR	11:00-11:30 バレエ	11:00-11:30 オリジナルダンス 関 定員:25名	10:45~ジュニアフロア設置	成人フリーコース
11:20~11:55	種目変更			11:00-12:05 学童コース (ジュニアAMコース)		
12:00	12:00-12:45 中・上級スイム 近江	11:40-12:40 筋膜リリース 清水鮎美;VR 定員:10名	11:40~12:15 クロール・背泳ぎ 【初級】阿部	11:45-12:15 ZUMBA 白鳥 定員:25名	12:00-13:00 育成コース	
12:00-12:45		種目変更	12:20~12:55 クロール・背泳ぎ 【中級】近江	12:30-12:50 骨盤・背骨ストレッチ 有田麻里子;VR		
13:00	13:00-13:45 ベビー 池澤	12:50-13:15 初中級エアロ;VR 三宮慶祐;VR	13:00-13:45 中・上級スイム 近江	13:00-13:20 リフレッシュヨガ 浅野佑介;VR	13:00~ ジュニア 特別強化 コース	成人フリーコース ウォーキング
13:00-13:45		13:30-13:45 ストレッチボール 定員:12名		13:30-13:55 CARDIO WORKOUT (サーキットトレーニング);VR		
14:00		13:50-14:15 美脚ヨガ 田中舞;VR		14:00-14:30 体幹トレーニング 藤本成紀;VR	13:45~ジュニアフロア設置	
14:00		14:20-14:55 膝のセルフケア 杉吉美有紀;VR	14:45~ジュニアフロア設置	14:35-15:00 フリーセレクト	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)	成人フリーコース
15:00					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
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)		16:00- 選手 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)		17:10-19:00 選手コース	
17:00	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			
18:00	18:10-19:45 選手コース		19:00~19:15 コアエクササイズ;VR	18:10-19:45 選手コース	17:45-18:00 腰痛コンディショニング;VR	
18:00			19:20~19:45 BODYトレーニング;VR		18:05-18:35 フリーセレクト	
19:00			19:50-20:30 フリーセレクト	19:45-20:30 初・中級スイム 菊地		
20:00						
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			

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)
バレエ	簡単に挑戦できる水中バレエボールです。 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!
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。
ストレッチボール	ストレッチボ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。
NEW HF24 BOX	ネット配信でスクリーンに映し出される プロインストラクターのレッスン映像を 見ながら周りを気にせずに参加できる レッスンです。

※プールフリーコース利用のお客様へ
ジュニア用フロア台設置につきまして、清掃作業や
事前準備などの関係上、記載の予定時刻より早まる
場合がありますので予めご了承ください。

※ 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・館内掲示にてご案内いたします。)