

時間	月	火	水	木	金	土	日
10	10:15~11:00 ルーシーダットン 大島	10:15~11:00 ラテンエアロ 村川	10:15~11:00 ピラティス 森田	休 館 日	10:15~11:00 かんたんSTEP 浅井	10:15~11:00 ヨガ 真鍋	
11	11:30~12:15 ダンスエアロ 愛梨	11:30~12:15 太極拳 宗岡	11:30~12:15 脂肪燃焼エアロ 森田		11:25~12:10 ヨガ&ピラティス Sara(植田)	11:20~12:05 脂肪燃焼エアロ 大塚	11:15~12:00 かんたんエアロ 大島
12						12:20~12:50 バレトン 大塚	
13	12:45~13:30 フィットネスタイチー 菊田	12:45~13:30 初めてフラダンス マカナラニAKKO	12:45~13:30 ヨガ&ピラティス やとう~(箭頭)		12:35~13:20 ベリーダンス MEI	13:15~14:00 グループファイト Sara(植田)	12:30~13:15 ルーシーダットン 大島
14	14:00~14:45 ヨガ 渡辺	14:00~14:45 初級エアロ 大塚	14:00~14:45 グループファイト やとう~(箭頭)		13:50~14:35 フラダンス マカナラニAKKO		
15					15:00~15:45 バレエ 後藤		
18 5 18							
19	19:30~20:15 初級エアロ 羽田野	19:15~20:00 かんたんSTEP 大島	19:20~19:50 グループファイト30 Sara(植田)		19:15~20:00 ラテンエアロ 村川	19:15~20:00 JAZZ HIP HOP 藤崎	
20		20:30~21:15 ルーシーダットン 大島	20:10~20:55 HIP HOP初級 WUKE		20:20~20:50 ショートピラティス 村川	20:30~21:15 ヨガ 仲村	
21	21:00~21:45 グループファイト やとう~(箭頭)		21:15~22:00 STORONGエアロ ヨリコ		21:10~21:55 STEP 高橋		
22							

10月のスケジュールより、上記内容でレッスンを開講いたします。

コロナウイルス感染拡大防止により、レッスン間で換気消毒作業を実施致します。

レッスン時間・内容変更に関して皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い致します。

時間	月	火	水	木	金	土	日			
10	10:15~11:00 月替り 10・12月 クロール初級 11月 背泳ぎ初級 内堀	10:15~11:00 ゆっくり泳ごう 吉田	10:15~10:30 アクアウォーキング 10:30~11:00 初めてプール 内堀	休 館 日	10:15~11:00 ゆっくり泳ごう 竹内	10:15~11:00 クロール初級 中嶋				
	11	11:15~12:00 月替り 10・12月 バタフライ初級 11月 平泳ぎ初級 薄井	11:15~12:00 アクアコア &ダンス 浅井		11:15~12:00 アクアビクス 根尾					
12										
13					13:15~14:00 アクアビクス 大橋	クローズ 13:00 ~17:30				
		13:45~14:30 ソフトアクア 加藤								
14										
15										
16 5 18	クローズ 15:30~19:00				クローズ 15:30~19:00			18:45まで ご利用 いただけます		
19						19:45~20:30 たっぷり泳ごう 長瀬				
20	20:30~21:15 月替り 10・12月 平泳ぎ初級 11月 バタフライ初級 内堀					20:45~21:30 アクアビクス 週替り				
	21:05~21:50 アクアビクス 中嶋		21:05~21:50 たっぷり泳ごう 吉田		21:05~21:50 クロール初級 長瀬	21:45まで ご利用 いただけます				
22	〈月~水・金〉 22:45までご利用いただけます									

レッスン時間帯も、フリーコースを設けてあります。

アクアビクス、ソフトアクア、アクアシェイプを除くプログラムはお休みがございます。カレンダーにてご確認ください。

10月からの変更箇所は赤字で表示してあります。

プログラムのご紹介

★ スタジオ ★

2020.10月～

	強度	タイトル	時間	内容
エアロビクス系	☆☆	かんたんエアロ	45	ジャンプやジョギング動作を取り入れず、簡単な基本動作を組み合わせたクラスです。
	☆☆☆	初級エアロ	45	エアロビクスに慣れた方に楽しく動いていただけるクラス。ジャンプや走るパートもあります。
	☆☆☆☆	初級UPエアロ	45	初級エアロに軽やかなステップをプラス。初級クラスに慣れた方におススメです。
	☆☆☆	ダンスエアロ	45	かんたんエアロのベースに、いろいろなダンス要素をプラス。楽しく動けるはず♪
	☆☆☆☆	STORONGエアロ	60	頭は使わず、身体を使い！ひたすら動いてストレス解消していくプログラムです！
	☆☆☆	グループファイト	45	格闘技系プログラム。パッキングを組み合わせたレッスンです。爽快感がたまりません!! Let's MOVE!!
	☆☆☆☆	脂肪燃焼エアロ	60/45	いろんなステップや動作を組み合わせたクラス。長時間動くことで脂肪燃焼を目指します。
	☆☆	かんたんSTEP	45	ステップの基本動作を組み合わせ、運動しながら体カアップ！
	☆☆☆	STEP	45	ステップクラスに慣れた方にお勧めです。動きのバリエーションをお楽しみください。
	☆☆	ラテンエアロ	45	エアロビクスにラテンテイストを取り入れたレッスンです。基本のステップから始めます。
ダンス系	☆☆	HIP HOP初級	45	アップダウンの基本動作を丁寧に進めていきます。初心者の方も是非どうぞ！
	☆☆	HIP HOP	50	基本動作から様々な動きに挑戦します。
	☆☆	JAZZ HIP HOP	45	JAZZとHIP HOPの融合♪少しずつ動きを繋げていきます。
	☆	初めてフラダンス	45	入門編です。基本ステップを覚えて徐々にレベルUP！
	☆	フラダンス	50	ゆったりとした優雅な動きですが、実はしっかりと運動量があります。
	☆☆	ベリーダンス	60	ウエスト周辺のシェイプアップに効果あり。まずは基本動作を習得しましょう。
健康癒し系	☆	ヨガ	60/75	心身共にリラックスさせ、肩こり・便秘・疲労回復・内臓強化に効果的です。
	☆	ヨガ&ピラティス	30/45	呼吸と意識した動きにフォーカスしながら、全身の筋強化・柔軟性・バランス能力を高めます。
	☆	ピラティス	45	骨に1番近い筋肉をゆっくりと動かします。身体の歪みを整え、内側から鍛えるクラスです。
	☆	ルーシーダットン	50/60	タイ発祥の健康法。ヨガと異なり、無理のないポーズで身体の歪みを整え精神安定を図ります。
	☆	太極拳	60	ゆっくりとした呼吸と動作で全身のバランスを整えます。
	☆	フィットネスタイチー	45	太極拳と気功を組み合わせた新プログラムです。ゆったり動きながら気力を高めます。
その他	☆☆	バレトン	45	バレエの動作とヨガの要素を組み合わせたプログラムです。どなたにもご参加いただけます。
	☆	バレエ	50	柔軟ストレッチや鏡を見ながらの姿勢矯正など、バレエの基本を練習します。

★ プール ★

	強度	タイトル	時間	内容
スイムレッスン	☆	初めてプール	30	まずはこのクラスでプールデビューしてみませんか？暫くプールから遠ざかっていた方もどうぞ♪
	☆	クロール初級	45	①息継ぎ ②手足の動かし方 ③全体のバランス&タイミング ④全体的な基本を身につけ25M完泳
	☆	背泳ぎ初級	45	
	☆	平泳ぎ初級	45	
	☆	バタフライ初級	45	
	☆	ゆっくり泳ごう	45	クロール25Mが泳げれば大丈夫！800M程の練習で少しずつ泳力向上を目指します。
	☆☆	たっぶり泳ごう	45	インターバルトレーニングを中心に持久力向上させ、1200M以上を目指します。
水中運動	☆	ソフトアクア	45	水中エアロビクスの初心者向けクラスです。少しゆっくりめの音楽に合わせて運動しましょう。
	☆☆	スイム&ウォーク	45	25～50m泳げる方を対象としたクラスです。『泳ぐ』『歩く』を基本とした色々な水中運動で脂肪燃焼させましょう！
	☆☆	アクアビクス	45	POPな音楽に合わせて楽しく動きましょう。時にハードに、時にゆっくりと。
	☆☆	アクアコア&ダンス	45	アクアビクスで血流UP！さらにコアトレーニング要素も取り入れました。体幹にしっかり効きます！