

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 脂肪燃烧エアロ 森田		11:25~12:10 ヨガ&ピラティス Sara	11:20~12:05 脂肪燃烧エアロ 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 箭頭		12:35~13:20 ベリーダンス MEI		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 箭頭		13:50~14:35 フラダンス マカナラニAKKO	13:15~14:00 グループファイト Sara	
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		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 箭頭		21:15~22:00 STORONGエアロ ヨリコ		21:10~21:55 STEP 高橋		
22							



全てのレッスンにて整理券が必要です。

整理券配布方法、定員につきましては、2階インフォメーションボードをご確認ください。

時間	月	火	水	木	金	土	日			
10	10:15~11:00 月替り 1・3月 平泳ぎ初級 2月 バタフライ初級 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 1・3月 クロール初級 2月 背泳ぎ初級 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						20:45~21:30 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 月替り 1・3月 背泳ぎ初級 2月 クロール初級 内堀	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。

プログラムのご紹介

★ スタジオ ★

2021.1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。
	☆☆☆	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	45	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	30/45	格闘技系プログラム。パンチやキック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	45	いろいろ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！
	☆☆	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	45	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	45	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	45	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	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	30/45	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	45	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	45	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	30	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	45	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。
	☆☆	たっぷり泳ごう	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。
	☆☆	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！