

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 月替り ヨガ&ピラティス Sara	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 フィットネスタッチー 菊田	12:45~13:30 初めてフラダンス マカナラニAKKO	12:45~13:30 グループファイト 中村		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	14:00~14:50 グループセンタージー 小野塚		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		
16 5 18							
19	19:30~20:15 初級エアロ 羽田野	19:15~20:00 はじめてSTEP 大島	19:20~19:50 ストレッチポール30 Sara		19:15~20:00 リセットエクササイズ 村川	19:15~20:00 週替わり パラエティ	
20		20:30~21:15 ルーシーダットン 大島	20:10~20:55 HIP HOP初級 WUKE		20:30~21:15 かんたんエアロ 大島	20:30~21:15 ヨガ 仲村	
21	21:00~21:45 グループファイト 中村		21:15~22:00 STORONGエアロ ヨリコ				
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 4月 バタフライ 5月 背泳ぎ 6月 平泳ぎ 内堀	10:15~11:00 ゆっくり泳ごう 小野塚	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 近藤	10:15~11:00 クロール初級 中嶋	
11		11:15~12:00 月替り 4月 クロール 5月 平泳ぎ 6月 背泳ぎ 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 ~18:00	
		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							
20						19:45~20:30 たっぷり泳ごう 小野塚	
						20:45~21:30 アクアビクス 週替り	
21	21:05~21:50 アクアビクス 中嶋	21:05~21:50 月替り 4月 バタフライ 5月 背泳ぎ 6月 平泳ぎ 内堀	21:05~21:50 たっぷり泳ごう 長瀬		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年4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。
	☆☆☆☆	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！
	☆☆☆☆	脂肪燃焼エアロ	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！
	☆☆	はじめてSTEP	45	STEPの基礎から練習するクラスです。このクラスからSTEPを始めてみませんか？
	☆☆	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。
	☆☆	ダンスエアロ	45	かんたんエアロをベースに、ダンス要素をプラス。ノリノリでどうぞ♪
	☆☆☆	グループファイト	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!!
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！
	☆	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。
	☆	ストレッチポール	30	背骨の自然なカーブを取り戻し、美しい姿勢をゲット！コアトレーニングも行います。
	☆	リセットエクササイズ	20	肩こり改善・腰痛軽減に繋がるような動作を行います。継続して受けていただくと効果的なプログラムです。
	☆☆	グループセンタージー	50	ヨガやピラティスの動きを取り入れた心身の鍛錬と、健康増進のためのプログラムです。
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。
	☆☆	バラエティ	45	週替わりで色々なレッスンをお届けします。レッスン内容は館内掲示板でご確認ください。

★	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？しばらくプールから遠ざかっていた方もどうぞ♪
	☆	月替り	45	バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロールの基礎～習得までを、1カ月毎に練習していきます。
	☆☆	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	☆	アクアウォーキング	15	上半身を動かしながら、ゆっくりとウォーキングをします。準備運動やリハビリにもどうぞ。
	☆	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を取り入れました。体幹にもしっかり効きます！