

2020. 6～

スタジオ & スイミングレッスン臨時スケジュール

	月		火		水		木		金		土		日		
	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	
10:00		ナイスミドル		成人 (初～上級)				成人 (初～上級)		ナイスミドル (初～上級)		成人 (初～上級)		CLOSE	10:00
10:30															10:30
11:00		00	00		00	成人 (初～上級)	00	00	00	ベーシックエアロ60 河合	00	成人 (初～上級)	00	ローインパクト&ストレッチ 高坂	11:00
11:30		15	15	15	15		15	15	15		15		15		11:30
12:00		45	45	45	45	健康体操 奥村	45	45	45	スタート 小林(順)	45		45	45	12:00
12:30		30	30	30	30		30	30	30		30		30	30	12:30
13:00		15	15	15	15	腰痛水泳	15	15	15	腰痛水泳	15	腰痛水泳	15	腰痛水泳	13:00
13:30		30	30	30	30	Club JAZZ Chika	30	30	30	ヒーリングヨガ 岡田	30	太極拳 長谷川	30	太極拳 長谷川	13:30
14:00		45	45	45	45	成人 (初～上級)	45	45	45	成人 (初～上級)	45	成人 (初～上級)	45	成人 (初～上級)	14:00
14:30		00	00	00	00		00	00	00		00		00	00	14:30
15:00		45	45	45	45		45	45	45		45		45	45	15:00
15:30															15:30
16:00															16:00
16:30		30	30	30	30		30	30	30		30		30	30	16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00		00	00	00	00	成人 (初～上級)	00	00	00	ZUMBA 立岩	00	成人 (初～上級)	00	成人 (初～上級)	19:00
19:30		30	30	30	30		30	30	30		30		30	30	19:30
20:00		50	50	50	50		50	50	50		50		50	50	20:00
20:30		00	00	00	00		00	00	00		00		00	00	20:30
21:00		00	00	00	00		00	00	00		00		00	00	21:00
21:30															21:30

休館日

フリースイム*

* 月曜日は休館日ですが、フィットネス会員は休館日利用料500円にてプール施設のみ16:30までご利用になれます。
 ・祝祭日はスタジオレッスンが特別プログラムとなります。プールは終日フリーコースを1レーンご用意いたします。
 ・祝祭日にかかわらず月曜日が休館日となりますので、お間違いのないようお願いいたします。

◎レッスン内容につきましては裏面をご覧ください。

CLOSE ……フィットネス会員はご利用できません。あらかじめご了承ください。

- ……スイミングレッスン時間変更
- ……スタジオレッスン時間変更
- ……しばらく休講、休止



エアロビクス

【 スケジュール内容 (臨時) 】



カルチャーレッスン

レッスン名	時間	内容	強度
・ スタート	45分	エアロビクスをきちんと基礎から始めたい方のための、基本を中心にすすめるクラス。	☆
・ かんたんエアロ	50分	エアロビクスの簡単な動きを中心に、体力に自信のない方でも安心して参加できるクラス。	☆
・ ローインパクト	50分	ウォーキングやステップを中心とした、衝撃を抑えた身体にやさしいクラス。	★
・ ローインパクト&ストレッチ	60分	エアロビクスの後に、ゆっくりストレッチをして疲れをとるクラス。	★
・ ボクシングエアロ60	60分	ボクシング・キックボクシングの動きを取り入れたエアロビクスです。音楽に合わせて楽しくストレス発散!!	★★
・ ステップ30	30分	ステップ台を使って昇降をくり返すクラス。基本動作をシンプルに組み合わせているので、初めての方でも参加できます。	★★
・ ステップ&ストレッチ	60分	45分間のステップでしっかりと身体を動かしたあと、使った筋肉をゆっくりとストレッチでケアするクラス。	★★
・ ダンスエアロ50	50分	エアロビクスの中にダンスの動きを取り入れた最先端のエアロビクスクラス。	★★
・ ZUMBA(ズンバ)	50分	ラテン系エアロビクスとダンスステップを融合させ、さらに筋カトレーニングも組み合わせた脂肪燃焼効果が期待できるクラス。	★★
・ ベーシックエアロ50・60	50分・60分	脂肪燃焼や身体の引き締めなど、エアロビクスに慣れてきた方向けのクラス。インストラクターによる様々なバリエーションをお楽しみ下さい。	★★

レッスン名	時間	内容
・ ヨガ※しばらく休講	50分	インド生まれの心身バランス調整プログラム。独特の呼吸法とポーズで身体の疲れやゆがみを調整。
・ ヒーリングヨガ※時間変更	40分	心と身体をバランスのとれた状態に導くクラス。身体の硬い方も気軽に参加できる癒しのヨガです。
・ シェイプアップヨガ	45分	立位を多く取り入れ、少し汗をかきながら行なうヨガ。ゆったりとした動きの中で心と身体をシェイプアップ!!
・ ルーシーダットン	60分	タイに約3000年前から伝わる伝統医学の健康法。『自己整体法』で、歪んだ身体を整えるクラス。
・ ピラティス/はじめてピラティス	30分・60分	身体(体幹)の奥の筋肉を鍛え、筋肉、柔軟性、バランス能力、姿勢の矯正など、身体の活性を取り戻すクラス。
・ 太極拳※時間変更	60分	中国武術で心と身体の健康を目指します。幅広い年齢層の方に参加していただけます。
・ フラダンス	60分	誰でも参加できる楽しいハワイアンダンスです。
・ 社交ダンス	75分	映画『Shall we dance?』でブームになったソシアルダンス。初級の方に個別指導も行なっております。
・ フリースタイルダンス※しばらく休講	50分	JAZZ・HIPHOPの基本スタイルをベースに、スローからR&B、アップテンポなものまで様々なダンスを楽しむクラス。
・ Club JAZZ※時間変更	45分	Clubでも踊れるジャズダンス。ジャズに必要な基本動作とHIP HOPのリズム取りをミックスしたパワフルでキレイのあるクラス。

リラクゼーション&コンディショニング



レッスン名	時間	内容
・ ストレッチ	45分	柔軟性の向上を目指し、肩こり・腰痛の解消を目指します。
・ エンジョイ体操	30分	いつまでも若々しく健康的に！をテーマに楽しく体操します。じんわりと汗をかいて新陳代謝を高めます
・ 健康体操	45分	青竹・ボール・タオルなどを用いて、普段あまり動かさない筋肉を刺激したり、音楽にあわせた軽いリズム体操で運動不足の解消を目指します。
・ 青竹&骨盤ストレッチ	75分	青竹踏みで血行を促進した後は、理想のボディライン作りに最適な骨盤ストレッチで身体のゆがみや不調の解消を目指します。
・ 機能改善体操	20分	普段あまり動かさない筋肉を意識して動かす事により、肩こりや腰痛の解消を目指します。血流循環改善、メタボ予防やダイエット効果も期待できます。
・ ボディコンディショニング	50分	体幹部強化と柔軟性、さらにはバランス力の向上を目指します。全身の筋肉をバランスよく使って美しいカラダと正しい姿勢を手に入れましょう。
・ 骨盤矯正メンテナンス	60分	いま流行の筋膜リリースや骨盤周りの運動をしっかり行い、様々な身体の不調の解消を目指します。

スイミングスクール



レッスン名	時間	内容
・ 成人※一部時間変更	60分	成人対象のクラスです。初・中・上級と、それぞれレベル別にレッスンを行なっています。
・ 腰痛水泳※一部時間変更	80分	プールサイドでストレッチ後、水中歩行・浮き身などの水中運動を行い、最後に簡単な水泳を行います。
・ ナイスミドル	60分	50歳以上を対象としたレッスンです。水中運動30分の後、水泳を30分おこないます。
・ ワンポイント1・2・3	30分・50分	1:初心者対象(30分) 2:初級・中級者対象(50分) 3:中級・上級者対象(50分)
・ アクアウォーキング	45分	水中歩行・水中体操を中心としたクラス。関節への負担も少なく、どなたでも安心して参加できます。
・ 機能改善水中運動	15分	肩や股関節などの機能改善を目指します。15分間のレッスンなので、体力に自信のない方も安心です。
・ アクアエクササイズ	45分	音楽にあわせて水中で身体を動かすレッスン。脂肪燃焼にもつながる楽しいクラスです。