

	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)	10:15~11:00 LES MILLS SH'BAM	10:15-10:45 アクアウォーキング 竹林	10:15-10:45 エアロビクス・初級① 白鳥 定員:15名		10:15~10:45 LES MILLS SH'BAM	10:15-10:45 ステップ初級:白鳥 定員:15名	10:15-10:45 ステップ初級:白鳥 定員:15名
11:00			11:10-12:00 幼児コース (キンダーライトコース)					
12:00	成人フリーコース ウォーキングコース	12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT	12:00-13:00 フィン自由利用 ※レッスン中は無し	12:15-13:00 ボディメイク(全身) 白鳥 定員:15名	12:05~12:50 初級スイム 海銚	12:20~12:50 LES MILLS CORE	12:20-12:50 バレエ 原田	12:15-12:45 ZUMBA②:白鳥 定員:15名
13:00			12:10-12:55 初級スイム 1・3週 クロール・背泳ぎ 2・4週 平泳・バタフライ 海銚					
14:00			13:30-14:15 中級スイム 阿部					
15:00			14:45~ジュニアフロア設置				14:45~ジュニアフロア設置	
16:00			15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)		15:45~ジュニアフロア設置		15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)	
17:00			16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	15:50-17:45 ジュニア ヒップホップ		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)	
18:00	<b>LES MILLS VIRTUAL</b> ・世界のトップインストラクターによる最新暗闇フィットネス! ・巨大スクリーンに映し出された映像見ながら行う新感覚プログラム! ・初心者のかたでも気軽に参加しやすく参加退場は自由!		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 (選育) (育成)	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 (選育) (育成)	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 (選育) (育成)
19:00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 格闘技をベースにしたワークアウト。 沢山身体を動かしたい方にオススメ!		18:10-19:45 選手コース		18:10-19:45 選手コース	17:45-19:15 空手道	18:10-19:45 選手コース	
19:00	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ヨガをベースにしたストレッチ運動 脂肪燃焼と柔軟性アップに効果的!							
20:00	<b>LES MILLS SH'BAM</b> ダンスをアレンジした有酸素運動 カロリー消費と脂肪燃焼に効果的!		19:45-20:30 上級スイム 阿部	成人フリーコース ウォーキングコース	成人フリーコース ウォーキングコース	19:40~20:10 LES MILLS BODYCOMBAT	19:45-20:30 中級スイム 原田	成人フリーコース ウォーキングコース
20:00	<b>LES MILLS CORE</b> 身体を中心となる部分を鍛えます お腹・お尻を引き締め 強い身体作りする方にオススメ!							
21:00	※ バーチャルプログラムの更新があった際 急に番号が変更することもあります。 何卒ご理解をお願い致します。							



初めての人  
おススメ!



頑張る人  
おススメ!



シニアの方  
おススメ!

※ レッスン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にてご案内いたします。) ※祝日の成人レッスンはお休みです。(ジュニアはカレンダーをご確認ください。)

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			<b>おすすめ</b> 10:15-10:45 オリジナルダンス①：関 定員：15名	※ 8:50-9:50 学童コース 10:15-10:45 アクアピクス 白鳥	10:15-10:45 LES MILLS SH'BAM
11:00	11:00-11:45 初級スイム 1-3週 クロール・背泳ぎ 2-4週 平泳ぎ・バタフライ 海鋒	11:00-11:30 パレー/初級パレー 原田	<b>おすすめ</b> 11:15-11:45 オリジナルダンス②：関 定員：15名	10:45～ジュニアフロア設置 11:00-12:05 学童コース (ジュニアAMコース)	11:15-12:00 パワーヨガ：白鳥 定員：15名
12:00	11:50-12:35 中上級スイム 原田	11:15-12:00 LES MILLS BODYBALANCE		12:05～ フロア設置 ※ジュニア 特別強化 コース	
13:00	13:00-13:45 ベビー 海鋒	12:20-12:50 初級エアロ：荒川 定員：15名	12:15-12:45 ZUMBA：白鳥 定員：15名	12:50～17:15 幼児・児童体育	
14:00		<b>おすすめ</b> 13:10-13:40 オリジナル体操：荒川 定員：15名	13:00-13:45 中級スイム 原田	13:45～ジュニアフロア設置 14:00-14:50 幼児コース (キンダー)コース	12:50-13:50 プール
15:00		<b>NEW</b>	14:45～ジュニアフロア設置 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)	14:05-15:05 年少～年中
16:00	15:45～ジュニアフロア設置 16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)			16:00-17:00 バトントワリング	15:10-16:10 年長
17:00	16:55-18:10 育成コース (選育) (育成)	15:30～18:30 ジュニア クラシックパレー	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	16:05-17:10 学童コース (ジュニアBコース)	16:15-17:15 児童
18:00	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)	17:00-18:00 バトントワリング	
19:00	18:10-19:40 フィン自由 利用 (1レーン)		18:10-19:45 選手コース	17:10-19:00 選手コース	18:00～18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
20:00		19:15～19:45 LES MILLS CORE	19:45-20:30 初級スイム 竹林		

**プールレッスン**

はじめてスイム  
呼吸方法・基本姿勢の練習を中心にする。

初級スイム  
泳げない方でもゆっくり基本から練習します。

中級スイム  
基礎体力向上と基本的な泳ぎの練習をします。

上級スイム  
体力アップときれいな泳ぎの練習をします。

※はじめてスイムは中級・上級参加の方はご参加できません。

**水中運動**

パレー  
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 | 水中運動  
正しい姿勢で歩き、腰痛予防等、運動効果アップします。

アクアピクス | アクアダンス  
音楽に合わせて、楽しく水の抵抗を利用したシェイプアップします。

**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。

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強い筋肉をつくる。

はカルチャー講座です。別途料金がかかります。  
詳しくはフロントまでお問い合わせください。

**スタジオレッスンに参加される会員様へ**

- レッスン開始10分前までに、ジムカウンターの参加名簿にお名前をご記入ください。定員数を超えた場合は抽選とさせていただきます。(10分前～ジムカウンター前にて実施)
- **同じ名称のレッスン①②について**  
①に参加された方は、②の参加枠に空きがある場合に限り、連続でご参加いただけます。(連続参加希望者のみで空き枠抽選の場合有)

**トレーニングジムストレッチエリアのご利用について**

一度にご利用可能な人数は3名までとなります。満員時はスタジオでのご利用も可能です。ご希望の際はスタッフまでお声掛けください。  
※レッスン実施中はご利用できません

**レッスン参加時のお願い**

レッスン開始後の途中参加はできません。また、体調不良等でやむを得ず途中退場される場合は、必ずスタッフへお申し出ください。

※プールコースの配置は状況に応じ変更になる場合がありますので予めご了承ください。

※プールでの歩行について、『ウォーキングコース』記載のない時間帯はジャグジー側の三角形コーナーをご利用ください。