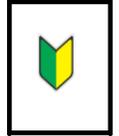


| 日 | | 月 | | 火 | | 水 | |
|---|--------------------------------------|---|--|-------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ |
| 10:00-11:05 学童コース (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 松村 | 10:15-10:45 エアロビクス・初級① 白鳥 定員:15名 | 10:15-11:00 上級スイム 竹林 | 10:15~10:45 LES MILLS SH'BAM | 10:30-11:15 ベビー 神谷 | 10:15-10:45 ZUMBA①:白鳥 定員:15名 |
| 11:10-12:00 幼児コース (キンダーライトコース) | 11:20~11:50 LES MILLS CXWORX | 11:00-11:45 中上級スイム 松村 | 11:15-11:45 エアロビクス・初級② 白鳥 定員:15名 | 11:10-11:55 中級スイム 竹林 | 11:15~12:00 LES MILLS BODYBALANCE | | 11:15-11:45 ZUMBA②:白鳥 定員:15名 |
| 12:00-13:00 一般遊泳コース ウオーキングコース | 12:10~12:55 LES MILLS BODYBALANCE | 12:00-13:00 フィン自由 利用 ※レッスン休 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 海鉾 | 12:20~12:50 LES MILLS CXWORX | 12:00-12:30 バレー/初級バレー 佐々木 | 12:15-12:45 ステップ中級:白鳥 定員:15名 |
| | | 12:10-12:55 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 海鉾 | 13:20~13:50 LES MILLS BODYCOMBAT | 13:00-13:45 ベビー 海鉾 | 13:20~13:50 LES MILLS BODYCOMBAT | 13:00-13:45 中級スイム 海鉾 | 13:15~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT |
| 14:00-15:00 一般遊泳コース ウオーキングコース | | 13:30-14:15 中級スイム 阿部 | | | | | |
| | | 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) | | 14:45~ジュニアフロア設置 | |
| 16:00-17:00 一般遊泳コース ウオーキングコース | | 16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース) | 16:30-17:30 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) | |
| | | 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) | 17:05-18:10 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) | |
| 18:00-19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 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 | 18:00~18:30 LES MILLS BODYBALANCE | 18:00~18:30 LES MILLS BODYBALANCE | 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 | 18:00~18:45 LES MILLS BODYBALANCE |
| | | 19:00-20:30 ヒップホップ | 19:00-20:30 ヒップホップ | 19:40~20:10 LES MILLS BODYCOMBAT | 19:05~19:35 LES MILLS BODYCOMBAT | | |
| 20:00-21:00 LES MILLS CXWORX 身体の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! | 19:45-20:30 上級スイム 阿部 | | | | | 19:45-20:30 中級スイム 梶原 | |
| | | | | | | | |
| <p>※ パ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。</p> | | | | | | | |



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!

※ レッソンは都合により、告知なしで変更する場合がございます。何卒ご理解をお願い致します。

※ レッソン休日は変則的になります。詳しくはお問い合わせ下さい。

20年 12月~ フール・スタジオレッスンプログラム表 ■ は変更があったプログラムです。

| | 木 | | 金 | | 土 | |
|-------|---|---|------------------------------------|--|------------------------------------|--|
| | フール | スタジオ | フール | スタジオ | フール | スタジオ |
| 10:00 | | 10:15~10:45 LES MILLS CXWORX | 10:15~10:45 アクアダンス 白鳥 | 10:15~10:45 LES MILLS SH'BAM | 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 海鉾 | 11:15~12:00 LES MILLS BODYBALANCE | 11:00~11:30 バレエ/初級バレエ 竹林 | 11:15~11:45 LES MILLS BODYBALANCE | 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) |
| 12:00 | 11:50~ 12:35 中上級スイム 梶原 | 12:20~12:50 LES MILLS SH'BAM | | 12:15~12:45 ZUMBA:白鳥 定員:15名 | 12:05~ フロア設置 | 11:15~12:00 パワーヨガ:白鳥 定員:15名 |
| 13:00 | 13:00~13:45 ベビー 海鉾 | 13:10~13:40 LES MILLS BODYCOMBAT | 13:00~13:45 中級スイム 松村 | New 13:15~13:45 LES MILLS CXWORX | 12:45~13:30 ベビー 氏家 | 11:15~12:00 アクアウオーキング 水中運動 |
| 14:00 | | | 14:45~ジュニアフロア設置 | | 13:45~ジュニアフロア設置 | 12:50~17:15 幼児・児童体育 |
| 15:00 | | | 15:00~15:50 幼児コース (キンダーコース) | | 14:00~14:50 幼児コース (キンダー)コース | 12:50~13:50 プール |
| 16:00 | 15:45~ジュニアフロア設置 | 15:15~18:00 ジュニア クラシックバレエ | 16:00~17:05 学童コース (ジュニアAコース) | 16:00~17:00 バントワリング | 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 |
| 17:00 | 16:00~17:05 学童コース (ジュニアAコース) | | 17:05~18:10 学童コース (ジュニアBコース) | 17:00~18:00 バントワリング | 16:05~17:10 学童コース (ジュニアBコース) | 15:10~16:10 年長 |
| 18:00 | 17:05~18:10 学童コース (ジュニアBコース) | | | | 17:10~19:00 選手コース | 16:15~17:15 児童 |
| 19:00 | 18:10~ 19:40 フィン自由 利用 (1レーン) | 19:00~19:30 LES MILLS BODYCOMBAT | 18:10~19:45 選手コース | 19:00~19:30 LES MILLS BODYBALANCE | | 18:00~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT |
| 20:00 | | 20:00~20:30 LES MILLS CXWORX | 19:45~20:30 初級スイム 佐々木 | 20:00~20:30 LES MILLS CXWORX | | |

| | |
|------|--|
| スイム | 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。 |
| 水中運動 | 上級スイム 体力アップときれいな泳ぎの練習をします。 |
| | バレエ 泳げない方でも楽しく運動できます。 |
| | アクアウオーキング 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。 |
| | 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。 |
| | プールの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。 ステップレッスンの参加の際は、ご自身でステップを配置して下さい。 |
| | スタジオレッスン参加について レッスンへ参加される会員様は10分前までに 名簿に名前を記入して下さい。 定員数を超過してしまった場合は、抽選とさせていただきます。 |
| | ストレッチエリアご利用人数について ご利用人数を3名までとさせていただきます。 満員時にご利用される方はスタジオにてご利用頂けます。 ご利用の際はスタッフまでお申し付け下さい。 ※ スタジオレッスンが無い場合のみ利用可能。 |

※コース配置は状況により変更になる場合があります。ご了承ください。