

	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	10:30-11:15 ベビー 齋藤		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)		11:20-11:50 LES MILLS CORE	11:00-11:45 中上級スイム 竹林		11:15-11:45 エアロビクス・初級② 白鳥 定員:15名	11:10-11:55 中上級スイム 阿部		11:15-12:00 LES MILLS BODYBALANCE			11:15-11:45 ZUMBA①:白鳥 定員:15名				
12:00		一般遊泳コース 一般遊泳コース 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 ※レッスン休は無し	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	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	一般遊泳コース ウォーキングコース	12:20-12:50 LES MILLS CORE	12:20-12:50 バレー 原田	一般遊泳コース ウォーキングコース	12:15-12:45 ZUMBA②:白鳥 定員:15名				
13:00				13:30-14:15 中級スイム 阿部	13:00-13:45 ベビー 海鉾		13:20-13:50 LES MILLS BODYCOMBAT							13:20-13:50 LES MILLS BODYCOMBAT	13:15-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT	
14:00				14:45-ジュニアフロア設置			14:45-ジュニアフロア設置									
15:00				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									
16:00			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)	一般遊泳コース	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)	一般遊泳コース	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)	一般遊泳コース	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)				
17:00																
18:00	LES MILLS VIRTUAL ・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)	18:10-19:45 選手コース	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)	17:45-19:15 空手道	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)	18:10-19:45 選手コース				
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	18:10-19:45 選手コース											
	LES MILLS BODYBALANCE 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！															
	LES MILLS SH'BAM 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！															
20:00	LES MILLS CORE 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！			19:45-20:30 上級スイム 阿部	一般遊泳コース ウォーキングコース	19:40-20:10 LES MILLS BODYCOMBAT	一般遊泳コース ウォーキングコース	19:45-20:30 中級スイム 原田	一般遊泳コース ウォーキングコース							
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。

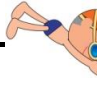
※ レッスン休日は変則的になります。詳しくはお問い合わせ下さい。

22年

4月～

プール・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	
	 プール	スタジオ	 プール	スタジオ	 プール	スタジオ
10:00				NEW	8:50～9:50 学童コース	
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	10:15～10:45 	10:15～10:45 アクアダンス 白鳥	10:15～10:45 オリジナルダンス:関 定員:15名	10:15～10:45 アクアビクス 白鳥	10:15～11:00 ベビー 氏家
			11:00～11:30 バレエ/初級バレエ 原田	NEW	10:45～ジュニアフロア設置	
12:00	11:50～ 12:35 中上級スイム 原田	11:15～12:00 		11:15～11:45 オリジナルダンス:関 定員:15名	11:00～12:05 学童コース (ジュニアAMコース)	
					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 海鋒	12:20～12:50 初級エアロ:荒川 定員:15名	NEW	12:15～12:45 ZUMBA:白鳥 定員:15名		
					フロア設置	
14:00		NEW		13:15～13:45 	13:45～ジュニアフロア設置	12:50～17:15 幼児・児童体育
			14:45～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	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)		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
						15:10～16:10 年長
16:00	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)		16:05～17:10 学童コース (ジュニアBコース)	16:15～17:15 児童
17:00	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)	17:10～19:00 選手コース	
						18:00～18:30 
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		 	
			19:45～20:30 初級スイム 竹林			
20:00						

プールレッスン		
スイム	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。	
	バレエ 泳げない方でも楽しく運動できます。	
水中運動	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。
	アクアビクス	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		
エアロビクス 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、抽選とさせて頂きます。		
ストレッチエリアご利用人数について		
ご利用人数を3名までとさせて頂いてます。 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。