

25年 7月~9月

プール・スタジオレッスンプログラム表

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)	10:30-10:45 カラダ目覚めるストレッチ:VR	10:15-10:45 アクアウォーキング 池澤	10:15-10:45 エアロビクス・初級 白鳥 (25名)	10:15-10:30 ストレッチポール (12名)	10:35-10:50 機能改善トレーニング:VR	10:15-10:45 ステップ初級 白鳥 定員:20名	
11:10-12:00 幼児コース (キンダーライトコース)	10:50-11:05 コアトレーニング:VR	11:00-11:35 平泳ぎ・バタフライ 【初級】池澤	11:00-11:30 ZUMBA 白鳥 (25名)	11:00-11:35 クロール・背泳ぎ 【中級】近江	11:00-11:30 燃焼エアロ 隈川カ:VR	11:00-11:45 ZUMBA 白鳥 定員:25名	
12:30-13:00 ジュニア 特別コース	11:45-12:15 ボクシングエクササイズ 塩田恭平:VR	11:45-12:20 平泳ぎ・バタフライ 【中級】近江	11:45-12:30 ボディメイク(全身) 白鳥 (25名)	11:45-12:20 クロール・背泳ぎ 【初級】近江	11:40-12:05 脂肪燃焼トレーニング 原田京:VR	12:00-12:30 ボディメイク 白鳥 定員:25名	
	12:30-12:55 マッスルトレーニング 大串達彦平:VR	12:30-13:15 中・上級スイム 近江	12:40-13:00 骨盤・背骨ストレッチ:VR	13:00-13:45 ベビー 齋藤	12:10-12:50 バーニングファイター ユキコ:VR	12:40-13:15 初中級エアロ 藤本成紀:VR	
	13:10-13:35 初中級エアロ 三宮慶祐:VR	13:15-14:15 フィン自由 利用 ※レッスン休 は無し	13:10-13:35 CARDIO WORKOUT20 隈川カ:VR	13:45-14:15 体幹トレーニング 藤本成紀:VR	13:00-13:30 美尻エクササイズ 甲斐未奈:VR	13:30-14:30 筋膜リリース 清水鮎美:VR定員 定員:10名	
	13:45-14:05 とことん体幹トレーニング:VR		14:20-14:45 フリーセレクト		13:40-14:00 コアエクササイズ 魚原大:VR	14:35-15:05 フリーセレクト	
	14:15-14:55 下半身シェイプアップヨガ 千葉友夏:VR	14:45~ジュニアフロア設置		14:45~ジュニアフロア設置	14:10-15:00 フリーセレクト	15:00-15:50 フリーセレクト	
	15:05-15:40 フリーセレクト	15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)		15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)		15:15-15:45 フリーセレクト	
		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 キッズダンス	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)			
	17:00閉店 ※施設利用16:45まで	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)			
		18:10-19:45 選手コース		18:10-19:45 選手コース			
		19:45-20:30 中・上級スイム 阿部			17:45-19:15 空手道		
					19:40-20:00 体の歪みを整えるトレーニング 藤本成紀:VR		
					20:05-20:30 下半身引き締めエクササイズ 岩橋悠太:VR		
		21:00閉店 ※施設利用20:45まで		21:00閉店 ※施設利用20:45まで		21:00閉店 ※施設利用20:45まで	



バーチャル
レッスン



初めての人
おススメ!

※ 記載のレッスン及び担当者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・館内掲示にてご案内いたします。)

	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					※9:50まで学童コースあり 10:00開店	
10:15-10:45	初級エアロ 関 定員:25名	10:15-10:45 初級エアロ 関 定員:25名	10:15-10:45 初級エアロ 関 定員:25名	10:15-10:45 アクアピクス 白鳥	10:15-11:00 ベビー 池澤	10:30-11:00 ボクシングエクササイズ 駒澤悟;VR
10:40~11:15	平泳ぎ・バタフライ 【初級】石井					
11:00	11:20~11:55 平泳ぎ・バタフライ 【中級】石井	10:55-11:30 初中級ボクシングエクササイズ 林晃史;VR	11:00-11:30 バレエ	11:00-11:30 オリジナルダンス 関 定員:25名	10:45~ジュニアフロア設置	
11:20~11:55	種目変更				11:00-12:05 学童コース (ジュニアAMコース)	11:15-12:00 ヨガ 白鳥 定員:25名
12:00	12:00-12:45 中・上級スイム 阿部	11:40-12:40 筋膜リリース 清水鮎美;VR 定員:10名	11:40~12:15 クロール・背泳ぎ 【初級】阿部	11:45-12:15 ZUMBA 白鳥 定員:25名		
12:20~12:55		種目変更	12:20~12:55 クロール・背泳ぎ 【中級】近江	12:30-12:55 美BODYとことんお尻 トレーニング;VR	12:00-13:00 育成コース	
13:00	13:00-13:45 ベビー 池澤	12:50-13:15 CARDIO WORKOUT20 隈川力;VR	13:00-13:45 中・上級スイム 近江	13:05-13:35 ボクシングエクササイズ 駒澤悟;VR	13:00~ ジュニア 特別強化 コース	12:50-17:15 幼児・児童体育
13:30-13:45		13:30-13:45 ストレッチポール 定員:12名				12:50-13:50 プール
14:00		13:50-14:15 美脚ヨガ 田中舞;VR		13:45-14:20 初中級エアロ 下山真理奈;VR	13:45~ジュニアフロア設置	
14:20-14:55		14:20-14:55 膝のセルフケア 杉吉美有紀;VR	14:45~ジュニアフロア設置	14:30-14:50 リハビリサークルヨガ;VR	14:00-14:50 幼児コース (キンダー)コース	14:05-15:05 年少~年中
15:00			15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)	14:55-15:20 フリーセレクト	15:00-16:05 学童コース (ジュニアAコース)	15:10-16:10 年長
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)	15:30-18:30 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)		16:05-17:10 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)		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		
18:00	18:10-19:45 選手コース		18:10-19:45 選手コース		17:10-19:00 選手コース	17:45-18:00 腰痛コンディショニング;VR
19:00		19:00~19:15 コアエクササイズ;VR				18:05-18:35 フリーセレクト
19:20~19:45		BODYトレーニング;VR				
20:00		19:50-20:30 フリーセレクト	19:45-20:30 初・中級スイム 菊地	成人フリーコース		
21:00	21:00閉店 ※施設利用20:45まで		21:00閉店 ※施設利用20:45まで	成人フリーコース		

プールレッスン	
クロール・背泳ぎ 【初級】	1・3週目クロール、2・4週目背泳ぎ 泳げない方でもゆっくり基本から練習します。 キック練習が中心となります。 (中上級スイム参加者参加不可)
クロール・背泳ぎ 【中級】	1・3週目クロール、2・4週目背泳ぎ 泳法完成と25m完泳を目標に練習します。
平泳ぎ・バタフライ 【初級】	1・3週目平泳ぎ、2・4週目バタフライ 泳げない方でもゆっくり基本から練習します。 キック練習が中心となります。 (中上級スイム参加者参加不可)
平泳ぎ・バタフライ 【中級】	1・3週目平泳ぎ、2・4週目バタフライ 泳法完成と25m完泳を目標に練習します。
初級スイム	1週目背泳ぎ 2週目平泳ぎ 3週目バタフライ 4週目クロール 4泳法を基本から練習します。 (中上級スイム参加者参加不可)
中級スイム	1週目背泳ぎ 2週目平泳ぎ 3週目バタフライ 4週目クロール 4泳法の完成・25M完泳を目標に練習します。
初・中級スイム	1週目背泳ぎ 2週目平泳ぎ 3週目バタフライ 4週目クロール 4泳法の基本~25M完泳を目標に練習します。
中・上級スイム	1週目背泳ぎ 2週目平泳ぎ 3週目バタフライ 4週目クロール 4泳法の泳法・泳力アップを目標に練習します。 (初級スイム参加者参加不可)
バレエ	簡単に挑戦できる水中バレエボールです。 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	水の抵抗や浮力を利用して姿勢を意識 して運動することで、腰痛予防や関節可動域 向上などの運動効果が期待できます。 ※水中運動
アクアピクス	音楽に合わせて水の抵抗を利用して動く ことでシェイプアップ効果が期待できます。
アクアダンス	音楽に合わせて水の抵抗を利用して動く ことでシェイプアップ効果が期待できます。

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 エクササイズです。
オリジナルダンス	音楽に合った簡単な振り付けを練習し最 後は覚えた振りでダンスを楽しむ、初めて の方も気兼ねなく参加できるクラスです！
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身体 づくりを目指します。
ストレッチポール	ストレッチポールを用いて筋肉を緩め姿 勢の歪みをリセットしリラックスさせます。
HF24 BOX	ネット配信でスクリーンに映し出される プロインストラクターのレッスン映像を 見ながら周りを気にせずに参加できる レッスンです。 ※内容は急遽変更になる場合がございます のでご了承ください。

※プールフリーコース利用のお客様へ
ジュニア用フロア台設置につきまして、清掃作業や
事前準備などの関係上、記載の予定時刻より早まる
場合がありますので予めご了承ください。

※ 記載のレッスン及び担当者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・館内掲示にてご案内いたします。)