

日		月		火		水	
フール		フール		フール		フール	
スタジオ		スタジオ		スタジオ		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)						
11:00	11:10-12:00 幼児コース (キンダーライトコース)						
12:00							
13:00	13:00-13:45 中級スイム 竹林						
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

※レッスンは都合により、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。

20年

4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						
11:00	10:15-11:00 アクアウォーキング 児玉	10:30-11:00 ZUMBA 佐藤	10:15-10:45 アクアダンス 白鳥	10:15-10:45 エアロビクス・初級 関	10:15-10:45 アクアビクス 白鳥	10:15-10:45 エアロビクス・初級 児玉
12:00	11:10-11:55 初級スイム (クロール・背泳ぎ) 海鉾	11:30-12:00 オリジナル体操 児玉	11:00-11:45 バレエ 初級バレエ 竹林	11:05-11:35 オリジナルダンス① 関	10:45～ジュニアフロア設置	11:05-11:35 オリジナル体操 児玉
13:00	12:20-13:00 初級バレエ 原田	12:20-12:50 バーベルファイト 松村	13:00-13:45 中級スイム 松村	11:55-12:25 オリジナルダンス② 関	11:00-12:05 学童コース (ジュニアAMコース)	11:55-12:25 パワーヨガ 白鳥
14:00	13:00-13:45 ベビー 海鉾			12:45-13:15 ZUMBA 白鳥	12:05～ フロア設置	
15:00				13:35-14:05 ヨガ 白鳥	12:45-13:30 ベビー 氏家	
16:00	15:45～ジュニアフロア設置		14:45～ジュニアフロア設置		フロア設置 13:45～ジュニアフロア設置	
17:00	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	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 バトントワリング	14:00-14:50 幼児コース (キンダー)コース	14:05-15:05 年少～年中
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	15:00-16:05 学童コース (ジュニアAコース)	15:10-16:10 年長
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		16:05-17:10 学童コース (ジュニアBコース)	16:15-17:15 児童
20:00	19:50-20:30 初級バレエ 松村	19:00-19:30 ZUMBA 佐藤	19:45-20:30 中級スイム 松村	※ 4週目もあります	17:10-19:00 選手コース	
21:00						

※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。

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
水中運動	体力アップときれいな泳ぎの練習をします。
	フィンスイム
	足ヒレをつけていつもと違ったスピードを体験します。
	有料レッスン
	内容は色々。集中して教えてもらいたい人集合！
	バレエ
	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。	
ウェーブストレッチ	
体の柔軟性を上げ、怪我・痛みの解消を目指します。	
オリジナルダンス	
音楽に合わせて楽しくエクササイズ。	
ステップ	
ステップ台を使用して、脂肪燃烧。	
ヨガ	ピラティス
ストレスの解消と怪我の少ない強い筋肉をつくる。	
オリジナル体操	
インストラクターによって内容は様々。キレイ痩せを目指します。	
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。	
バーベルファイト	
バーベルを使用しウエイトトレーニングをします。	

----- 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。