

21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。

時間	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 佐々木	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
11:00		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 小林	11:15-11:45 エアロビクス・初級② 白鳥 定員:15名	11:10-11:55 中級スイム 竹林		11:15~12:00 LES MILLS BODYBALANCE
12:00	12:00-13:00 フィン自由 利用 ※レッスン休 は無し	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 CORE	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
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
14:00	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)	15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)	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	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	17:45-19:15 空手道	18:00~18:45 LES MILLS BODYBALANCE
15:00								
16:00	16:55-18:10 育成コース (選育) (育成)	18:10-19:45 選手コース	19:45-20:30 上級スイム 阿部	19:00-20:30 ヒップホップ	19:45-20:30 上級スイム 阿部	19:40~20:10 LES MILLS BODYCOMBAT	19:45-20:30 中級スイム 小林	20:00
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！		16:55-18:10 育成コース (選育) (育成)		16:55-18:10 育成コース (選育) (育成)		16:55-18:10 育成コース (選育) (育成)	
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		18:10-19:45 選手コース	
20:00	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！		18:10-19:45 選手コース		18:10-19:45 選手コース		18:10-19:45 選手コース	
21:00	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！		18:10-19:45 選手コース		18:10-19:45 選手コース		18:10-19:45 選手コース	
22:00	LES MILLS CORE 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！		18:10-19:45 選手コース		18:10-19:45 選手コース		18:10-19:45 選手コース	
23:00	※ 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。		18:10-19:45 選手コース		18:10-19:45 選手コース		18:10-19:45 選手コース	



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。

21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		10:15~10:45 LES MILLS CORE	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 竹林	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 原田	13:15~13:45 LES MILLS CORE	12:45-13:30 ベビー 氏家	12:50-17:15 幼児・児童体育
14:00			14:45~ジュニアフロア設置		13:45~ジュニアフロア設置	12:50-13:50 プール
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	14:05-15:05 年少~年中
16:00	15:45~ジュニアフロア設置			16:00-17:00 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
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)	17:00-18:00 バトントワリング	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)		17:10-19:00 選手コース	18:00~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
19:00	18:10-19:40 フィン自由 利用 (1レーン)	19:00~19:30 LES MILLS BODYBALANCE	18:10-19:45 選手コース	19:00~19:30 LES MILLS BODYBALANCE		
20:00		20:00~20:30 LES MILLS CORE	19:45-20:30 初級スイム 小林	20:00~20:30 LES MILLS CORE		

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。	
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せん。 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。