

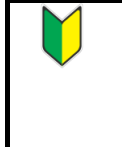
21年

2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。

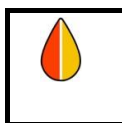
時間	日		月		火		水	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00	10:00-11:05 学童コース (ジュニアライトコース)	10:15~11:00 LES MILLS SH'BAM 36	10:15-10:45 アクアウォーキング 佐々木	10:15-10:45 エアロビクス・初級① 白鳥 定員:15名	10:15-11:00 上級スイム 竹林	10:15~10:45 LES MILLS SH'BAM 33	10:30-11:15 ベビー 神谷	10:15-10:45 ZUMBA①:白鳥 定員:15名
11:00	11:10-12:00 幼児コース (キダーライトコース)	11:20~11:50 LES MILLS CXWORX 37	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 88		11:15-11:45 ZUMBA②:白鳥 定員:15名
12:00		12:10~12:55 LES MILLS BODYBALANCE 86	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	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	一般遊泳コース 一般遊泳コース ウォーキングコース		13:30-14:15 中級スイム 阿部	13:20~13:50 LES MILLS BODYCOMBAT 80	13:00-13:45 ベビー 海鉾	13:20~13:50 LES MILLS BODYCOMBAT 82	13:00-13:45 中級スイム 海鉾	13:15~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 80
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 (キダーコース)				15:00-15:50 幼児コース (キダーコース)	
16:00			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)	
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)	17:05-18:10 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)
18:00	<b>LES MILLS VIRTUAL 6月より導入!</b> ・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!			18:00~18:30 LES MILLS BODYBALANCE 85		17:45-19:15 空手道	18:00~18:45 LES MILLS BODYBALANCE 86	
19:00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 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! <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 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! <b>LES MILLS SH'BAM</b> 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		19:05~19:35 LES MILLS BODYCOMBAT 80	
20:00	<b>LES MILLS CXWORX</b> 身体を中心となる部分を鍛えます。お腹・お尻を引き締め、強い身体作りの方にオススメです! ※ パーチャルプログラムの更新があった際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。		19:45-20:30 上級スイム 阿部		19:00-20:30 ヒップホップ	19:40~20:10 LES MILLS BODYCOMBAT 82	19:45-20:30 中級スイム 小林	
21:00								



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 2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		<span style="background-color: yellow;">▶</span> 10:15~10:45 LES MILLS <b>CXWORX</b> 37	10:15-10:45 アクアダンス 白鳥	<span style="background-color: yellow;">▶</span> 10:15~10:45 LES MILLS <b>SHBAM</b> 33	10:15-10:45 アクアピクス 白鳥	<span style="background-color: yellow;">▶</span> 10:15~10:45 LES MILLS <b>SHBAM</b> 37
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		11:00-11:30 バレエ/初級バレエ 竹林	<span style="background-color: yellow;">▶</span> 11:15~11:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 85	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	<span style="background-color: yellow;">▶</span> 12:20~12:50 LES MILLS <b>SHBAM</b> 37		12:15-12:45 ZUMBA: 白鳥 定員: 15名	12:05~ フロア設置	
13:00	13:00-13:45 ベビー 海鉾	<span style="background-color: yellow;">▶</span> 13:10~13:40 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 82	13:00-13:45 中級スイム 原田	<span style="background-color: yellow;">▶</span> 13:15~13:45 LES MILLS <b>CXWORX</b> 34	12:45-13:30 ベビー 氏家 フロア設置	
14:00			14:45~ジュニアフロア設置		13:45~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)		14:00-14:50 幼児コース (キンダー)コース	
16:00	15:45~ジュニアフロア設置				15:00-16:05 学童コース (ジュニアAコース)	
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	
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	
19:00	18:10-19:40 フィン自由 利用 (1レーン)	<span style="background-color: yellow;">▶</span> 19:00~19:30 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 87	18:10-19:45 選手コース	<span style="background-color: yellow;">▶</span> 19:00~19:30 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 87	17:10-19:00 選手コース	<span style="background-color: yellow;">▶</span> 18:00~18:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 80
20:00		<span style="background-color: yellow;">▶</span> 20:00~20:30 LES MILLS <b>CXWORX</b> 37	19:45-20:30 初級スイム 小林	<span style="background-color: yellow;">▶</span> 20:00~20:30 LES MILLS <b>CXWORX</b> 34		

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。	
	上級スイム 体力アップときれいな泳ぎの練習をします。	
	パレー 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。		
<b>スタジオレッスン参加について</b>		
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。		
<b>ストレッチエリアご利用人数について</b>		
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。