週間スケジュール　2023年12月～

当 ・・・当日参加レッスン

月

レクリエーション
- 当 はじめてヨガ 9:45～10:30 山田　恭子
- さわやか体操A 11:00～12:15 山本 雅
- 心と身体の簡単ヨガ 12:30～13:45 八島 佐智子
- 当 ZUMBA 14:00～14:45 川島　美穂
- 当 ピラティス 15:00～15:45 川島　美穂
- 当 ルーシーダットン 17:00～17:45 大橋　静恵
- リフレッシュフラダンス 18:15～19:30 財前　規子
- 当 BODYCOMBAT 19:45～20:30 スタッフ

プール
- アクア45 10:30～11:15 後藤 まゆみ
- スイミングスクール 初めて平泳ぎ 12:00～13:00
- スイミングスクール クロール25m 13:15～14:15
- スイミングスクール チャイルド 15:30～16:30
- スイミングスクール ジュニア1 16:40～17:40
- スイミングスクール ジュニア2 17:50～18:50

大会議室1
- 着物着付け 10:00～11:30 秋山 房子
- 絵手紙 14:00～15:30 加藤 弘美

火

レクリエーション
- 当 リフレッシュムーブ45 9:30～10:15 神葉　有衣子
- 当 骨盤調整ストレッチ 12:00～12:45 影山 育代
- ハワイアンダンスA 13:15～14:30 寺澤 奈穂
- ハワイアンダンスB 14:45～16:00 財前　規子
- キッズダンス(基礎) 16:15～17:00 黒崎明日香
- キッズダンス(初級) 17:05～18:05 黒崎明日香
- キッズダンス(レベルアップ) 18:10～19:10 黒崎明日香
- 当 BODY BALANCE 19:45～20:30 スタッフ

プール
- 水中ウォーキング 10:30～11:00 スタッフ
- スイミングスクール クロール背泳ぎ 11:30～12:30
- Water in Motion 13:00～13:30 スタッフ
- スイミングスクール チャイルド 15:30～16:30
- スイミングスクール ジュニア1 16:40～17:40
- スイミングスクール ジュニア2 17:50～18:50

大会議室1
- パステル画 9：30～11：30 北村清士

水

レクリエーション
- 当 BODY BALANCE 9:25～10:10 永見　淳子
- 当 BODY BALANCE 10:25～11:10 永見　淳子
- 当 骨盤調整ストレッチ 11:30～12:15 影山 育代
- やさしい健康ヨガ 12:45～14:00 国分 恵子
- フラダンス 14:15～15:30 熊谷　倫子
- キッズバレエ(初級) 16:00～16:45 樋口 久美子
- キッズバレエ(初中級) 17:00～18:00 樋口 久美子
- キッズバレエ(中上級) 18:15～19:15 樋口 久美子
- 当 BODYPUMP 19:45～20:30 スタッフ

プール
- 水中ミットシェイプ 10:30～11:15 門川 佳子
- 水中ウォーキング 14:10～14:40 原　利恵子
- スイミングスクール ジュニア1 16:40～17:40
- アクア45 19:15～20:00 花井　輝美

木

レクリエーション
- エアロビクス(初級) 9:30～10:45 森 昌子
- エアロビクス(初中級) 11:00～12:15 森 昌子
- カラダの使い方トレーニング 12:30～13:30 加藤　春比古
- 当 BODYCOMBAT 13:50～14:35 スタッフ
- 当 BODYPUMP 14:55～15:40 スタッフ
- ボディーメイキング 16:30～17:30 李瑚
- エンジョイフラダンス 18:30～19:45 熊谷　倫子

プール
- アクア45 10:30～11:15 門川 佳子
- スイミングスクール はじめてクロール 11:30～12:30
- スイミングスクール 平泳ぎ25m 13:00～14:00
- スイミングスクール チャイルド 15:30～16:30
- スイミングスクール ジュニア1 16:40～17:40
- スイミングスクール ジュニア2 17:50～18:50

大会議室1
- フラワーデザイン 3週目 プリザーブドフラワー 10:30～12:00 高橋 美子

金

レクリエーション
- 大人のタオルストレッチ 9:30～10:40 木村 早苗
- ベーシックエアロ 11:00～12:15 木村 早苗
- 当 はじめてヨガ 12:30～13:15 山田　恭子
- 当 リフレッシュムーブ45 13:45～14:30 神葉　有衣子
- キッズ空手(基礎) 16:00～17:00 加藤 建
- キッズ空手(初中級) 17:15～18:15 加藤 建
- 当 ZUMBA 18:45～19:30 梶井　紘子

プール
- Water in Motion 10:30～11:00 スタッフ
- スイミングスクール バタフライ 11:15～12:15
- スイミングスクール クロール背泳ぎ 12:25～13:25
- スイミングスクール クロール中級 13:35～14:35
- スイミングスクール チャイルド 15:30～16:30
- スイミングスクール ジュニア1 16:40～17:40
- スイミングスクール ジュニア2 17:50～18:50

大会議室1
- フラワーデザイン 13:30～15:00 高橋 美子
- キッズ体操(未就学児) 16:15~17:00 田村 雅裕
- キッズ体操(小学生) 17:15~18:15 田村 雅裕

土

レクリエーション
- リフレッシュ&リラクゼーションヨガ 10:00～11:30 北所 栄子 海野 紀與子
- 当 ZUMBA 12:00～12:45 影山 育代
- 当 BODYCOMBAT 13:15～14:00 スタッフ
- 当 BODY BALANCE 14:20～15:05 スタッフ
- 当 ピラティス 15:30～16:15 鈴木　章子
- 当 BODYCOMBAT 16:35～17:20 スタッフ
- 当 BODYPUMP 17:40～18:25 スタッフ

プール
- 土曜日泳教室 8:50~9:50 親子水泳 9:00～9:50

大会議室1

日

レクリエーション
- 当 bodyART Training 10:00～10:45 和田　孝紀
- 当 BODYPUMP 11:15～12:00 スタッフ
- 当 BODYCOMBAT 12:20～13:05 スタッフ
- 当 BODY BALANCE 13:25～14:10 スタッフ
- 当 BODYPUMP 14:30～15:15 スタッフ
- 当 BODYCOMBAT 15:35～16:20 スタッフ

プール

大会議室1

当日参加レッスン

BODYCOMBAT45
定員28名

パンチやキックなどの格闘技動作を取りいれた動きを、ダイナミックな音楽にのせて行うエクササイズ。心肺機能向上、シェイプアップ、ストレス発散におすすめです。持ち物➡タオル・飲み物・室内シューズ

BODYPUMP45
定員20名

バーベルを用いたグループエクササイズです。スクワットやプレス、カールなどをベースとしたシンプルな動作をエキサイティングな音楽に合わせて行います。
持ち物➡タオル・飲み物・室内シューズ

BODYBARANCE45
定員25名

太極拳・ヨガ・ピラティスの動きを取り入れた,トレーニングクラスです。身体の中の筋肉を意識する事で、姿勢改善やシェイプアップ効果を目指します。
持ち物➡タオル・飲み物

ﾘﾌﾚｯｼｭﾑｰﾌﾞ45
定員25名

肩や股関節周りをほぐし、ゆったりとした呼吸と動きで全身を伸びやかに動かすプログラムです。マイペースで行えますので、運動が苦手という方も安心してご参加ください。
持ち物➡タオル・飲み物

ピラティス
定員25名

身体の深部の筋肉(コアマッスル)を安定させ、姿勢の歪みを正し、ボディバランスを整えるクラス。筋力と柔軟性の向上を図り、機能的で調和のとれた身体づくりを目指します。
持ち物➡タオル・飲み物

body ART Training
定員25名

ヨガやピラティスの基本要素とコアトレーニングとを融合させた運動プログラムです。関節や筋肉を機能的に動くようにすることで、身体を柔らかく強く発達させます。身体トレーニングと呼吸法を組み合わせ、流れるようなプログラムのため、動きに無理がなく、集中して身体と向き合うことができます。持ち物➡タオル・飲み物

骨盤調整ｽﾄﾚｯﾁ
定員25名

身体を支える骨盤の歪みを整えて内臓や骨盤を元の正しい位置の戻します。コアを形成する骨盤底筋群を鍛えて尿漏れを防ぎ健康で健やかな日常生活を送りましょう。
持ち物➡タオル・飲み物

はじめてヨガ
定員25名

座っての足指ほぐしに始まり徐々に全身を動かしていきます。身体と対話しながら、気持ちよさを味わいましょう。年齢性別問わず無理なく参加できます。
持ち物➡タオル・飲み物

ZUMBA45
定員28名

ラテン系音楽とダンスを融合させて創作された、楽しい振り付けが特徴のダンスフィットネスエクササイズ。しっかりとカロリーを消費し、脂肪燃焼していきましょう。
持ち物➡室内シューズ・タオル・飲み物

中学生以上の方でしたらどなたでもご参加いただけます。

1レッスン　一律220円(別途ジム利用料金330円/3時間が必要となります。)
レッスン当日2階受付にて整理券(1レッスン220円　+　ジム利用料金330円/3時間)をご購入ください。

・当日参加レッスンの途中入場や途中退場はご遠慮下さい。
・マシンご利用の際は備え付けのタオルで汗などをお拭きください。
・有酸素系のマシンは1回最大30分間のご利用です。所定のホワイトボードに開始、終了時刻の記入をお願いします。
・フリーウエイトエリアは1ヶ所最大20分のご利用です。ホワイトボードに予約時間のご記入をお願いします。
・分からないことがあればお気軽にスタッフにお問合せください。

感染症対策

プールレッスン

アクア

水の特性(浮力・抵抗)を活用した、音楽に合わせて動く水中エクササイズ。
水の中なので身体も動かしやすく初めての方でも安心してご参加いただけます。
必要なもの→水着・キャップ・飲み物

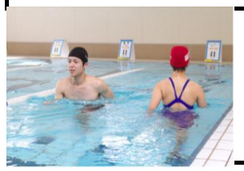
Water in Motion(ｳｫｰﾀｰｲﾝﾓｰｼｮﾝ)

全身のエネルギー燃焼を目標としたアクアエクササイズワークアウト。
格闘技やトレーニングの動作をアップテンポな音楽に合わせて行う刺激的で効果的な水中エクササイズです。必要なもの→水着・キャップ・飲み物

水中ミットシェイプ

水の特性(浮力・抵抗)を活用した、音楽に合わせ手アクアミットを使用して動く水中エクササイズ。体力アップに効果的です。
必要なもの→水着・キャップ・飲み物

水中ウォーキング



水中での正しい歩行法を身に付けながら基礎体力を向上させるクラス。
必要なもの→水着・キャップ・飲み物

中学生以上の方でしたらどなたでもご参加いただけます。

レッスン無料(別途プール利用料1時間330円)

・プールレッスンに参加希望の方は、
　開始15分前より、25Mプール（6コースあたり）でお待ちください。
・レッスンの途中入場、途中退場はご遠慮ください。
・アクセサリー類、時計などは外し、お化粧は落としてください。
・プールにスマートフォン、携帯電話の持ち込みは出来ません。
・必ずキャップをかぶってご利用ください。