

週間スケジュール 2024年5月～

当・・・当日参加レッスン

	月			火			水			木			金			土			日			
	レクリエーション	プール	大会議室1	レクリエーション	プール	大会議室1	レクリエーション	プール	大会議室1	レクリエーション	プール	大会議室1	レクリエーション	プール	大会議室1	レクリエーション	プール	大会議室1	レクリエーション	プール	大会議室1	
9:00																						
10:00	当 はじめてヨガ 9:45～10:30 山田 恭子			当 リフレッシュ ムーブ45 9:30～10:15 神葉 有衣子																		当 BODY BALANCE 9:25～10:10 永見 淳子
11:00		アクア45 10:30～11:15 後藤 まゆみ	着物着付け 10:00～11:30 秋山 房子		水中ウォーキング 10:30～11:00 スタッフ																	当 ボディ バランス 10:25～11:10 永見 淳子
12:00	さわやか体操A 11:00～12:15 山本 雅				スイミング スクール クロール背泳ぎ 11:30～12:30																	当 エアロピクス (初級) 9:30～10:45 森 昌子
13:00	心と身体の 簡単ヨガ 12:30～13:45 八島 佐智子	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																	当 ボディ バランス 11:30～12:15 影山 育代
14:00	当 ZUMBA 14:00～14:45 川島 美穂																					当 エアロピクス (初級) 11:00～12:15 森 昌子
15:00	当 ピラティス 15:00～15:45 川島 美穂		絵手紙 14:00～15:30 加藤 弘美																			当 フラワー デザイン 10:30～11:15 門川 佳子
16:00		スイミング スクール チャイルド 15:30～16:30																				当 3週目 プリザーブド フラワー 10:30～12:00 高橋 美子
17:00	当 ルーシー ダットン 17:00～17:45 大橋 静恵																					当 ベーシック エアロ 11:00～12:10 木村 早苗
18:00		スイミング スクール ジュニア2 17:50～18:50																				当 スイミング スクール パタフライ 11:15～12:15
19:00																						当 スイミング スクール クロール背泳ぎ 12:25～13:25
20:00	当 BODYCOMBAT 19:45～20:30 スタッフ																					当 スイミング スクール クロール中級 13:35～14:35
21:00																						当 ZUMBA 12:00～12:45 影山 育代

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入れた動きを、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

リフレッシュムーブ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

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に戻します。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

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

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、姿勢の歪みを直し、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

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

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

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

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

プールレッスン

アクア



水の特長(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)



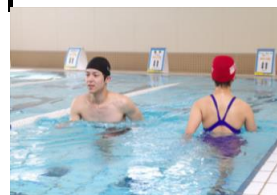
全身のエネルギー燃焼を目標としたアクアエクササイズワークアウト。格闘技やトレーニングの動作をアップテンポな音楽に合わせて行う刺激的で効果的な水中エクササイズです。必要なもの→水着・キャップ・飲み物

水中ミットシェイプ



水の特長(浮力・抵抗)を活用した、音楽に合わせて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。

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。
 - ・水分補給等、体調管理をお願いします。
 - ・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。ホワイトボードに利用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。
- ※当施設の利用に際し、自己及び自己の所有物を自らの責任において管理するものとし、施設内で発生した盗難・傷害その他の事故について施設側の責めに帰すべき事由がある場合を除き、一切の賠償責任を負わないものとします。

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。
- ・アクセサリ類などは外し、お化粧品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。
- ・体調不良の場合は、ご利用をお控えください。