

# 5月 スタジオ・プール スケジュール表

|       | 月   |   | 火   |  | 水   | 木    |  | 金  |  | 土  |   | 日   |   |                          |
|-------|---|---|---|--|-----|------|--|--|--|--|---|---|---|--------------------------|
|       | スタジオ  | プール                                       | スタジオ  | プール  | 休館日 | 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  | プール   |                          |
| 10:00 | 10:15-10:25<br>ラジオ体操<br>10分                         |   | 10:15-11:00<br>ちょっと<br>慣れたエアロ<br>KAORI 45分  | 完全登録制<br>(有料540円)<br>10:30-11:30<br>レディース<br>レッスン<br>60分 |     |      | 10:15-11:00<br>元気体操<br>(改善体操)<br>伊藤静 45分 | 10:10-10:40<br>はじめて<br>アクア<br>近藤 30分                 | 10:10-10:40<br>青竹&ストレッチ<br>早川 30分            | 完全登録制<br>(有料540円)<br>10:30-11:30<br>レディース<br>レッスン<br>60分 | 10:15-11:00<br>初めてエアロ<br>★<br>青山 45分      |   | 10:45-11:30<br>おまかせ<br>エクササイズ<br>45分                | 13:00-13:45<br>アクアダンス    |
| 11:00 | 10:30-11:10<br>初めてエアロ<br>水野 40分                     | 10:30-11:30<br>マスターズ<br>伊藤 60分            | 11:10-11:55<br>ロシアバレエ<br>ロシアバレエ<br>ヴィエラ 45分 | 11:40-12:25<br>はじめて<br>アクア<br>加藤 45分                     |     |      | 11:10-12:10<br>美しい<br>身体づくり<br>南 60分     | 10:50-11:35<br>ワンポイント<br>佐久間 45分                     | 10:45-11:30<br>かんたん<br>エアロ<br>早川 45分         | 11:05-11:50<br>ヨガ<br>★<br>青山 45分                         |   | 11:40-12:40<br>おまかせ<br>エクササイズ<br>60分              | 週替り 45分<br>14:00-14:45<br>ハイドロ<br>週替り 45分           |                          |
| 12:00 | 11:15-12:05<br>ひきしめ<br>エアロ<br>水野 50分                | (定員25名)<br>12:00-12:45<br>ハイドロ<br>平林 4.5分 | 12:05-12:50<br>ボール<br>エクササイズ<br>平林 45分      | 12:05-12:50<br>ボール<br>エクササイズ<br>平林 45分                   |     |      | 12:15-12:20<br>骨盤体操 5分                   | 11:40-12:10<br>歩け!歩け!<br>&ストレッチ<br>ラテン10分<br>佐久間 30分 | 11:40-12:30<br>アロマ<br>ピラティス<br>迫口 50分        | 11:45-12:30<br>かんたん<br>アクア<br>鈴木久 45分                    |   | 12:50-13:35<br>ストレッチ<br>平林 45分                    | 17:00<br>おまかせ<br>エクササイズ<br>5月5日<br>武井 愉利子           |                          |
| 13:00 | 12:10-12:55<br>卓球フリータイム<br>ウェアリング<br>ストレッチ<br>谷 45分 | 12:10-12:55<br>ハイドロ<br>平林 4.5分            | 13:00-13:45<br>元気体操<br>セルフケア<br>伊藤静 45分     | 13:00-13:45<br>元気体操<br>セルフケア<br>伊藤静 45分                  |     |      | 12:30-13:00<br>ZUMBA30分<br>南 45分         | 12:15-12:45<br>初めてプール<br>市野 30分                      | 12:45-13:30<br>かんたん<br>エアロ<br>松原 45分         | 13:00-13:45<br>ワンポイント<br>伊藤 45分                          | (定員20名)<br>12:50-13:35<br>ストレッチ<br>平林 45分 | (定員20名)<br>13:45-14:45<br>ボール<br>エクササイズ<br>平林 60分 | 10:45-11:30<br>ボディメンテナンス<br>骨盤体操<br>Q-Ren&ピラ<br>ティス | 11:40-12:40<br>ZUMBA     |
| 14:00 | 14:00-15:00<br>ヨガ<br>竹原 60分                         | (定員20名)                                   | 13:45-14:30<br>ワンポイント<br>伊藤 45分             | 13:45-14:30<br>ワンポイント<br>伊藤 45分                          |     |      | 13:15-14:15<br>パワーヨガ<br>今川 60分           | 12:50-13:35<br>ワンポイント<br>平林 45分                      | 13:30-13:45<br>ストレッチポール<br>(定員18名)<br>松原 15分 | 14:00-14:45<br>らくちん関節<br>久保田 45分                         |   | 15:00-16:10<br>気功太極拳<br>佐藤 70分                    | 5月12日<br>武井 愉利子                                     |                          |
| 19:00 | 19:00-19:30<br>パレトン<br>迫口 30分                       | 19:00-19:45<br>飛び込み<br>伊藤 45分             | 19:40-20:30<br>かんたん<br>ダンスエアロ<br>堀江 50分     | 19:40-20:30<br>かんたん<br>ダンスエアロ<br>堀江 50分                  |     |      | 14:30-15:30<br>ヨガ<br>服部 60分              | 13:45-14:30<br>かんたん<br>アクア<br>大森 45分                 | 14:00-15:00<br>卓球<br>フリータイム                  | 18:00-18:45<br>アクアフィン<br>新野 45分                          |   | 16:30-17:30<br>フラダンス<br>岩田 60分                    | 5月19日<br>平林 郁子                                      |                          |
| 20:00 | 19:35-20:20<br>ピラティス<br>迫口 45分                      | 19:35-20:20<br>佐久間 45分                    | 20:30-20:40<br>10分間トレーニング<br>堀江 10分         | 19:50-20:35<br>かんたん<br>アクア<br>大森 45分                     |     |      | 19:30-20:15<br>ジャイロキネシス®<br>迫口 45分       | 19:30-20:15<br>ZUMBA<br>HAL 45分                      | 19:30-20:15<br>ZUMBA<br>HAL 45分              | 19:30-20:00<br>ミット<br>アクア<br>鈴木久 30分                     | 19:00-19:45<br>かんたん<br>ダンスステップ<br>伊藤智 45分 | 19:00-20:00<br>ヨガ<br>伊藤智 60分                      | 10:45-11:30<br>ボディメンテナンス<br>骨盤体操<br>Q-Ren&ピラ<br>ティス | 11:40-12:40<br>ZUMBA     |
| 21:00 | 20:25-21:10<br>アロマヨガ<br>迫口 45分                      | 20:10-21:05<br>アクアダンス<br>55<br>坪井 55分     | 20:45-21:15<br>ハイドロ<br>大森 30分               | 20:45-21:15<br>ハイドロ<br>大森 30分                            |     |      | 20:20-21:05<br>ヒップ<br>ホップ<br>迫口 45分      | 20:15-20:30<br>美Bodyエクササイズ<br>&ストレッチ<br>HAL 15分      | 20:05-20:35<br>リキッドラテン<br>鈴木久 30分            | 19:50-20:50<br>ヨガ<br>伊藤智 60分                             | 18:00-18:45<br>アクアフィン<br>新野 45分           | 19:50-20:50<br>ヨガ<br>伊藤智 60分                      | 5月26日<br>松原 キクミ                                     |                          |
| 22:00 |   |   | 20:45-21:30<br>リラクゼーション<br>ストレッチ<br>堀江 45分  | 20:45-21:30<br>リラクゼーション<br>ストレッチ<br>堀江 45分               |     |      |  |  |  |  |   |   | 10:45-11:30<br>足ツボ<br>健康体操                          | かんたんエアロ<br>&ストレッチポ<br>ール |

\* 担当コーチは都合により変更になる場合がございます。

TEL 0561-52-1551

## レッスンプログラムのご案内!!

### スタジオプログラム

| クラス名              | 時間         | プログラム内容  | レベル   |
|-------------------|------------|--|-------|
| かんたんエアロ           | 45分<br>60分 | ステップは簡単な動きでゆっくりすすめていきます。   | 初心者～  |
| 初めてエアロ            | 40分        | 初めての方や、体力にあまり自信がない方におすすめクラス！基本動作を取り入れて簡単に楽しく運動できます                   | 初心者～  |
| 基本づくりエアロ          | 60分        | かんたんエアロ45分のロングバージョン!!45分では物足りないあなた!基本動作で60分みっちり動けます。                 | 初級者～  |
| ちょっと慣れたエアロシェイプエアロ | 45分        | エアロビクスに少し慣れてきた方のクラスです。体力向上を目的とし、しっかりと体を動かしていきます。                     | 初級者～  |
| ひきしめエアロ           | 50分        | メリハリのある身体に憧れてる方におすすめ!!有酸素運動を行った後に部分シェイプでひきしめ効果!!                     | 中級者～  |
| ポールエクササイズ         | 60分<br>45分 | エアロビクスの音楽にあわせて、ポールを押ししたり座ったりと体のバランスを整えていきます。                         | どなたでも |
| ポディコンディショニング      | 45分        | 楽しい音楽に合わせて、全身をトータルに引き締めていくクラスです。振り付けを覚えないので、初心者の方にもおススメです。           | どなたでも |
| <b>ダンス系</b>       |            |  |       |
| ZUMBA             | 30分<br>60分 | ラテン系エクササイズをベースに、ダンスステップを組み込んだ、これまでにないムーブです。脂肪燃焼効果も期待できる、新しいエクササイズです。 | どなたでも |
| ラテン               | 10分        | 楽しい音楽にあわせて体をひきしめます。ワイルドかつセクシーな踊りで心も体もノリノリな雰囲気を感じていきます!!              | どなたでも |
| かんたんダンスステップ       | 45分        | 基本的なJAZZのステップで楽しくダンス!!ダンスに必要な筋トレとストレッチも行っています。                       | どなたでも |
| フラダンス             | 60分        | ハワイアンな音楽にあわせてゆっくりと足腰を使って楽しく体を動かしていきます。続けて行うことでしっかりとダンスをマスターしていきます。   | どなたでも |
| ヒップホップ            | 45分        | リズムに合わせて楽しくダンス!基本ステップから振り付けまで行きます。                                   | どなたでも |
| 骨盤体操              | 5分         | 骨盤を動かして、股関節周りをシェイプアップしましょう。  | どなたでも |

### コンディショニング系

| クラス名                     | 時間         | プログラム内容  | レベル   |
|--------------------------|------------|--|-------|
| オリジナル身体調整                | 60分        | マットの上でカイロプラクティック。体で感じてみませんか?ゆがみとり・ぜい肉とり。                                   | どなたでも |
| 元気体操(改善体操セルブケアコンディショニング) | 45分        | 元気になるすっきり体操!!肩こり・腰痛・膝痛をすっきり改善していきます。                                       | どなたでも |
| ヨガ                       | 60分        | 足心道・体操(ポーズ)・呼吸法を行う誰にでもできて、気持ちよく実施できる内容となっています。健康法・ストレス解消に役立ちます。            | どなたでも |
| 青竹&ストレッチ                 | 30分        | エアロビクスの音楽にあわせて、簡単な動きで青竹に乗り降りをし、足の裏を刺激していきます。ストレッチもゆっくり行います。                | どなたでも |
| ストレッチ                    | 45分        | ストレッチを行った後、ストレッチボールを使い身体の関節をゆるめていきます。                                      | どなたでも |
| バレトン                     | 30分<br>45分 | バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を融合したエクササイズです。簡単な動きで性別・年齢に関係なく、どなたでも参加頂けます。                | どなたでも |
| 気功太極拳                    | 70分        | 八段錦・・・調心、調息、調身を目的とした中国健身気功(気血のめぐりを良くする)と太極拳を組み合わせでゆっくり行います。                | どなたでも |
| アロマピラティス                 | 50分        | 身体の内側の深層筋を鍛え、バランスのよい身体づくりをしていきます。腰痛の改善にも効果的です。                             | どなたでも |
| アロマヨガ                    | 45分        | アロマのにおいの中で、ヨガを行い心身共にリラックスが出来ます。  | どなたでも |
| ピラティス                    | 45分        | 元々はリハビリから生まれたエクササイズ。表の大きな筋肉だけでなく、内側の普段意識できない筋肉を効果的に鍛えるプログラムです。             | どなたでも |
| パワーヨガ                    | 60分        | ヨガのポーズをリズムよく変換していきます。エクササイズの効果も抜群!エアロじゃないのにポタポタの汗を体験できます。                  | どなたでも |
| ジャイロキネシス                 | 45分<br>60分 | イスに座って行うのでどなたでも行えるレッスンです。安定した正しい姿勢で身体を動かすことで、バランスを整えたりインナーマッスルを鍛えることが出来ます。 | どなたでも |
| 遊ぼう卓球                    | 60分        | 卓球をして、コミュニケーションを図ります。  | どなたでも |

### プールプログラム

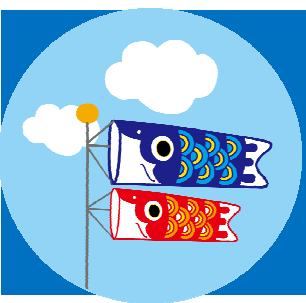
| クラス名            | 時間         | プログラム内容   | レベル          |
|-----------------|------------|---|--------------|
| はじめてアクア         | 30分<br>45分 | はじめての方を対象にわかりやすく安心な30分クラスです!まずは、水の中の動きを覚えていきます。わからない事は何でもお聞き下さい。        | 初心者          |
| かんたんアクア         | 45分        | 初・中級者の方を対象に、水の中で音楽にあわせて、楽しくレッスンしていきます。水の特性を活かして陸上では得られない運動効果が得られます。     | 初級者～<br>中級者  |
| ミットアクア          | 30分<br>45分 | ミット(手袋みたいなもの)を使い水の抵抗をより利用したレッスンです。押ししたり・引いたり・すくったり・パンチしたりと色々楽しくシェイプアップ。 | どなたでも        |
| リキッドラテン         | 30分<br>55分 | スタジオラテンの楽しさと、水の中のシミー(肩を揺らすラテン動作)のコロナレーションで、抜群に盛り上がるアクアラテンです!            | どなたでも        |
| アクアフィン          | 45分        | 抵抗剤という印象でパワー系のみと思われがちですが、正しい関節可動を導くことから腰痛者・膝痛者に最適です。                    | 初級者～         |
| ソウルフルアクアダンス     | 45分        | 音楽に合わせて、楽しく踊りましょう!ストレス発散に!  | どなたでも        |
| <b>水なれ基礎コース</b> |            |   |              |
| 初めてプール          | 30分        | プールへ入るのが不安な方へ手取り、足取り丁寧に説明を致します。【不安なく顔をつける、浮くことができる】が最終目標です。             | はじめて～<br>初心者 |

### 健康増進コース

| クラス名         | 時間         | プログラム内容                                       | レベル   |
|--------------|------------|---|-------|
| 歩け!歩け!&ストレッチ | 45分        | たっぶり歩いて色々な水中ウォークを紹介します。                       | どなたでも |
| ハイドロ         | 30分<br>45分 | 手と足に抵抗剤をつけての水中筋力トレーニング。それぞれの筋力に合わせて行うことができます。 | どなたでも |

### 水泳指導

| クラス名       | 時間         | プログラム内容   | レベル   |
|------------|------------|---|-------|
| メンバーレッスン   | 45分<br>60分 | 「初級・中級・上級」に分かれて、各種目での基礎の確認を行いフォームを確立して頂くためのクラスです。定員はスケジュール表にてご確認ください。       | どなたでも |
| マスターズ      | 60分        | マスターズの試合に向けて基礎練習・体力強化練習を行います。   | どなたでも |
| ワンポイントレッスン | 45分        | 各種目でのポイント(弱点)をレッスンしていきます。週替わりでレッスン種目が異なりますので <b>掲示板にてご確認ください。</b>           | どなたでも |
| レディースレッスン  | 60分        | 女性対象に「クローリング・背泳ぎ」「平泳ぎ・バタフライ」・4種目」にクラスをわけレッスンします。 <b>有料登録制クラスとなります【540円】</b> | どなたでも |
| 飛び込み       | 30分<br>45分 | フリースイミングでは禁止の飛び込みをクラス化しました。飛び込みの練習をしたい方・上手になりたい方お待ちしております。                  | どなたでも |



# ワンポイントレッスン



| 曜日 | 火曜日         |             |
|----|-------------|-------------|
| 時間 | 13:45-14:30 |             |
| 担当 | 伊藤(45分)     |             |
| 5月 |             |             |
|    | 7           | 初級クロール(呼吸)  |
|    | 14          | 初級バタフライ(呼吸) |
|    | 21          | 初級平泳ぎ(呼吸)   |
|    | 28          | 初級背泳ぎ(呼吸)   |

| 木曜日         |            |
|-------------|------------|
| 10:50-11:35 |            |
| 佐久間(45分)    |            |
| 2           | 初級背泳ぎ(脚)   |
| 9           | 初級クロール(手)  |
| 16          | 初級バタフライ(脚) |
| 23          | 初級平泳ぎ(手)   |
| 30          | 初級スタート     |

| 木曜日         |       |
|-------------|-------|
| 12:50-13:35 |       |
| 平林(45分)     |       |
| 2           | 平泳ぎ   |
| 9           | 背泳ぎ   |
| 16          | クロール  |
| 23          | バタフライ |
| 30          | 初級ターン |

| 金曜日         |         |
|-------------|---------|
| 13:00-13:45 |         |
| 伊藤(45分)     |         |
| 3           | バタフライ   |
| 10          | 初級平泳ぎ   |
| 17          | 背泳ぎ     |
| 24          | 初級クロール  |
| 31          | クイックターン |

|    |    |            |
|----|----|------------|
| 6月 | 4  | 初級平泳ぎ(脚)   |
|    | 11 | 初級背泳ぎ(手)   |
|    | 18 | 初級クロール(脚)  |
|    | 25 | 初級バタフライ(手) |
|    |    |            |

|    |             |  |
|----|-------------|--|
| 6  | 初級バタフライ(呼吸) |  |
| 13 | 初級平泳ぎ(呼吸)   |  |
| 20 | 初級背泳ぎ(呼吸)   |  |
| 27 | 初級クロール(呼吸)  |  |
|    |             |  |

|    |       |  |
|----|-------|--|
| 6  | クロール  |  |
| 13 | バタフライ |  |
| 20 | 平泳ぎ   |  |
| 27 | 背泳ぎ   |  |
|    |       |  |

|    |           |  |
|----|-----------|--|
| 7  | 初級背泳ぎ     |  |
| 14 | クロール(50m) |  |
| 21 | 初級バタフライ   |  |
| 28 | 平泳ぎ       |  |
|    |           |  |

# フリースイミング コース 一覧

変更する場合があります。詳しくはプールサイドの掲示板をご覧ください

## 月曜日

|   |    |       |    |    |        |    |        |    |    |    |    |        |    |
|---|----|-------|----|----|--------|----|--------|----|----|----|----|--------|----|
|   | 10 | 11    | 12 | 13 | 14     | 15 | 16     | 17 | 18 | 19 | 20 | 21     | 22 |
| 1 |    |       |    |    |        |    |        |    |    |    |    |        |    |
| 2 |    |       |    |    |        |    |        |    |    |    |    |        |    |
| 3 |    |       |    |    |        |    |        |    |    |    |    |        |    |
| 4 |    | マスターズ |    | ハイ | アクアピクス |    | 子供スクール |    |    |    |    | アクアピクス |    |
| 5 |    |       | ドロ |    |        |    |        |    |    | 歩け |    |        |    |

## 火曜日

|   |    |           |    |        |     |    |        |    |    |    |    |     |    |
|---|----|-----------|----|--------|-----|----|--------|----|----|----|----|-----|----|
|   | 10 | 11        | 12 | 13     | 14  | 15 | 16     | 17 | 18 | 19 | 20 | 21  | 22 |
| 1 |    |           |    |        |     |    |        |    |    |    |    |     |    |
| 2 |    |           |    |        |     |    |        |    |    |    |    |     |    |
| 3 |    |           |    |        |     |    |        |    |    |    |    |     |    |
| 4 |    | レディース(登録) |    | アクアピクス |     |    | 子供スクール |    |    |    | 飛込 | アクア | ハイ |
| 5 |    |           |    |        | ワンポ |    |        |    |    |    |    | ドロ  |    |

## 水曜日

休館日

## 木曜日

|   |    |        |     |    |    |     |    |    |        |    |        |    |    |
|---|----|--------|-----|----|----|-----|----|----|--------|----|--------|----|----|
|   | 10 | 11     | 12  | 13 | 14 | 15  | 16 | 17 | 18     | 19 | 20     | 21 | 22 |
| 1 |    |        |     |    |    |     |    |    |        |    |        |    |    |
| 2 |    |        |     |    |    |     |    |    |        |    |        |    |    |
| 3 |    |        |     |    |    |     |    |    |        |    |        |    |    |
| 4 |    | アクアピクス | ワンポ | 歩け | 初  | ワンポ |    |    | アクアピクス |    | 子供スクール |    | 飛込 |
| 5 |    |        |     |    |    |     |    |    |        |    | 初級     |    |    |

## 金曜日

|   |    |           |    |        |     |    |    |    |        |    |        |    |        |
|---|----|-----------|----|--------|-----|----|----|----|--------|----|--------|----|--------|
|   | 10 | 11        | 12 | 13     | 14  | 15 | 16 | 17 | 18     | 19 | 20     | 21 | 22     |
| 1 |    |           |    |        |     |    |    |    |        |    |        |    |        |
| 2 |    |           |    |        |     |    |    |    |        |    |        |    |        |
| 3 |    |           |    |        |     |    |    |    |        |    |        |    |        |
| 4 |    | レディース(登録) |    | アクアピクス |     |    |    |    | アクアピクス |    | 子供スクール |    | アクアピクス |
| 5 |    |           |    |        | ワンポ |    |    |    |        |    |        |    |        |

## 土曜日

|   |    |    |    |    |    |    |    |    |        |        |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|--------|----|----|----|
|   | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18     | 19     | 20 | 21 | 22 |
| 1 |    |    |    |    |    | 一部 |    |    |        |        |    |    |    |
| 2 |    |    |    |    |    |    |    |    |        |        |    |    |    |
| 3 |    |    |    |    |    |    |    |    |        |        |    |    |    |
| 4 |    |    |    |    |    |    |    |    |        |        |    | 上級 |    |
| 5 |    |    |    |    |    |    |    |    | 子供スクール | アクアフィン | 初級 |    |    |

## 日曜日

|   |    |    |    |    |        |    |    |    |
|---|----|----|----|----|--------|----|----|----|
|   | 10 | 11 | 12 | 13 | 14     | 15 | 16 | 17 |
| 1 |    |    |    |    |        |    |    |    |
| 2 |    |    |    |    |        |    |    |    |
| 3 |    |    |    |    |        |    |    |    |
| 4 |    |    |    |    | アクアピクス |    | ハイ |    |
| 5 |    |    |    |    |        |    | ドロ |    |

の部分はプログラム又はスクールとして使用

- 1コース 歩かれる方・泳法練習される方
- 2コース 25m泳がれる方・泳法練習
- 3コース 25m以上泳がれる方(長距離)
- 4コース 25m泳がれる方・泳法練習
- 5コース 歩かれる方・泳法練習される方

\* 成人スイミング 16名以上 で使用コースを変更させていただきます。