

12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		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 ラジオ体操 10分		(定員20名) 10:15-11:00 バレトン ストレッチポール 岡田 45分	完全登録制 (有料540円) 10:30-11:30 レディース レッスン 60分	休館日	10:15-11:00 元気体操 (改善体操) 伊藤静 45分	10:10-10:40 はじめて アクア	10:10-10:40 青竹&ストレッチ 早川 30分	完全登録制 (有料540円) 10:30-11:30 レディース レッスン 45分	10:15-11:00 おまかせ エクササイズ 45分		10:45-11:30 おまかせ エクササイズ 60分	10:45-11:30 おまかせ エクササイズ 60分	13:00-13:45 アクアダンス		
11:00	10:30-11:10 初めてエアロ 水野 40分	10:30-11:30 マスターズ 伊藤 60分	11:10-11:55 ちょっと 慣れたエアロ 岡田 45分	11:40-12:25 はじめて アクア 60分		11:10-12:10 美しい 身体づくり 南 60分	10:50-11:35 ワンポイント	10:45-11:30 かんたん エアロ	10:45-11:30 かんたん エアロ	11:05-11:50 おまかせ エクササイズ 45分	11:40-12:40 週替り おまかせ エクササイズ 60分	11:40-12:40 週替り おまかせ エクササイズ 60分	14:00-14:45 ハイドロ	14:00-14:45 ハイドロ	週替り 45分	
12:00	11:15-12:05 ひきしめ エアロ 水野 50分	(定員25名) ↓ 12:00-12:45 ハイドロ	12:05-12:50 ボール エクササイズ 平林 45分	12:00-12:45 加藤 45分 (定員20名)		12:15-12:20 骨盤体操5分	11:40-12:10 初めてプール	11:40-12:30 かんたん アクア	11:40-12:30 アロマ ピラティス 迫口 50分	11:45-12:30 かんたん アクア 鈴木久 45分	12:50-13:35 ストレッチ 平林 45分	12:50-13:35 ストレッチ 平林 45分	13:45-14:45 ボール エクササイズ 平林 60分	13:45-14:45 ボール エクササイズ 平林 60分	14:00-14:45 ミット アクア 久保田 45分	14:00-14:45 ミット アクア 久保田 45分
13:00	12:10-12:55 卓球フリータイム ☆ストレッチ 谷 45分	12:10-12:55 卓球フリータイム 平林 45分	13:00-13:45 元気体操 セルフケア 伊藤静 45分	13:00-13:45 元気体操 セルフケア 伊藤静 45分		12:20-12:30 ラテン10分	12:15-13:00 歩け!歩け! &ストレッチ	12:45-13:30 かんたん エアロ 松原 45分	12:45-13:30 かんたん エアロ 松原 45分	13:00-13:45 ワンポイント 伊藤 45分	13:45-14:45 ボール エクササイズ 平林 60分	13:45-14:45 ボール エクササイズ 平林 60分	15:00-16:10 気功太極拳 佐藤 70分	15:00-16:10 気功太極拳 佐藤 70分	16:30-17:30 フラダンス 岩田 60分	16:30-17:30 フラダンス 岩田 60分
14:00	14:00-15:00 ヨガ 竹原 60分	(定員20名)	13:50-14:50 オリジナル 身体調整 伊藤静 60分	13:50-14:50 オリジナル 身体調整 伊藤静 60分		13:15-14:15 パワーヨガ 今川 60分	13:10-13:55 ワンポイント	13:30-13:45 ストレッチポール (定員18名)	13:30-13:45 ストレッチポール (定員18名)	14:00-14:45 ミット アクア 久保田 45分	16:30-17:30 フラダンス 岩田 60分	16:30-17:30 フラダンス 岩田 60分	18:00-18:45 アクアフィン 新野 45分	18:00-18:45 アクアフィン 新野 45分		
19:00	19:00-19:30 バレトン 迫口 30分	19:00-19:45 歩け!歩け! &ストレッチ 佐久間 45分	15:00-16:00 フラダンス 岩田 60分	15:00-16:00 フラダンス 岩田 60分		14:30-15:30 ヨガ 服部 60分	14:05-14:50 かんたん アクア 大森 45分	14:00-15:00 卓球 フリータイム	14:00-15:00 卓球 フリータイム	★ ……新プログラム 又は 変更	19:00-19:45 かんたん ダンスステップ 伊藤智 45分	19:00-19:45 かんたん ダンスステップ 伊藤智 45分	19:00-19:45 かんたん ダンスステップ 伊藤智 45分	19:00-19:45 かんたん ダンスステップ 伊藤智 45分	19:00-19:45 かんたん ダンスステップ 伊藤智 45分	19:00-19:45 かんたん ダンスステップ 伊藤智 45分
20:00	19:35-20:20 ピラティス 迫口 45分	20:10-21:05 アクアダンス 55	19:40-20:30 かんたん ダンスエアロ 堀江 50分	19:40-20:30 かんたん ダンスエアロ 堀江 50分		19:30-20:15 ジャイロキネシス® 迫口 45分	19:00-19:30 飛び込み 伊藤 30分	19:30-20:15 ZUMBA HAL 45分	19:30-20:15 ZUMBA HAL 45分	19:30-20:00 ミット アクア 鈴木久 30分	19:00-19:45 かんたん ダンスステップ 伊藤智 45分	19:00-19:45 かんたん ダンスステップ 伊藤智 45分	19:50-20:50 ヨガ 伊藤智 60分	19:50-20:50 ヨガ 伊藤智 60分	19:50-20:35 メバ-レッスン 上級 伊藤 45分	19:50-20:35 メバ-レッスン 上級 伊藤 45分
21:00	20:25-21:10 アロマヨガ 迫口 45分	20:25-21:10 アロマヨガ 坪井 55分	20:30-20:40 10分間トレーニング 堀江 10分	20:30-20:40 10分間トレーニング 堀江 10分		20:20-21:05 ヒップ ポップ 迫口 45分	19:35-20:20 メバ-レッスン 初級 伊藤 45分	20:15-20:30 美Bodyエクササイズ &ストレッチ HAL 15分	20:15-20:30 美Bodyエクササイズ &ストレッチ HAL 15分	20:05-20:35 リキッドラテン 鈴木久 30分	19:50-20:50 ヨガ 伊藤智 60分	19:50-20:50 ヨガ 伊藤智 60分	20:05-20:35 リキッドラテン 鈴木久 30分	20:05-20:35 リキッドラテン 鈴木久 30分		
22:00			20:45-21:30 リラクゼーション ストレッチ 堀江 45分	20:45-21:30 リラクゼーション ストレッチ 堀江 45分												

* 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

土日スタジオスケジュール表

土	
スタジオ	
10:15-11:00 おまかせ エクササイズ 45分	
11:05-11:50 おまかせ エクササイズ 45分	
おまかせエクササイズ	
12月1日	
KAORI	
10:15-11:00	11:05-11:50
かんたんエアロ	ピラティス
12月8日	
KAORI	
10:15-11:00	11:05-11:50
かんたんエアロ	ピラティス
12月15日	
坪井 啓子	
10:15-11:30	
カラダセミナー 「膝痛とウォーキング」	
12月22日	
三浦 啓子	
10:15-11:00	11:05-11:50
はじめてエアロ &ストレッチ	かんたんエアロ
12月29日	
休館日	

日	
スタジオ	
10:45-11:30 おまかせ エクササイズ 45分	
11:40-12:40 おまかせ エクササイズ 60分	
おまかせエクササイズ	
12月2日	
武井 愉利子	
10:45-11:30	11:40-12:40
ボディメンテナンス 骨盤体操 Q-Ren&ピラティス	ZUMBA
12月9日	
南 幸恵 × HAL	
10:45-11:30	11:40-12:40
クリスマスエアロ	XmasZUMBA
12月16日	
武井 愉利子	
10:45-11:30	11:40-12:40
ボディメンテナンス 骨盤体操 Q-Ren&ピラティス	ZUMBA
12月23日	
稲垣 幸男	
10:45-11:30	11:40-12:40
陳式太極のストレッチ	陳式太極拳の型
12月30日	
休館日	

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 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 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。振り付けを覚えられないので、初心者の方にもおすすめです。	どなたでも
ダンス系			
ZUMBA	30分 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られます!!	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 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 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 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～ 中級者
ミットアクア	30分 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 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
水なれ基礎コース			
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～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 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 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 掲示板にてご確認ください。	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。 有料登録制クラスとなります【540円】	どなたでも
飛び込み	30分 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)	
11月	6	初級バタフライ(手)
	13	初級平泳ぎ(手)
	20	初級背泳ぎ(脚)
	27	初級クロール(手)

曜日	木曜日	
時間	10:50-11:35	
担当	佐久間(45分)	
11月	1	初級クロール(呼吸)
	8	初級バタフライ(脚)
	15	初級平泳ぎ(脚)
	22	初級背泳ぎ(手)
	29	初級スタート

曜日	木曜日	
時間	13:10-13:55	
担当	平林(45分)	
11月	1	背泳ぎ
	8	クロール
	15	バタフライ
	22	平泳ぎ
	29	クイックターン

曜日	金曜日	
時間	13:00-13:45	
担当	伊藤(45分)	
11月	2	初級平泳ぎ
	9	背泳ぎ
	16	初級クロール
	23	バタフライ
	30	初級クイックターン

12月	4	初級クロール(呼吸)
	11	初級バタフライ(脚)
	18	初級平泳ぎ(脚)
	25	初級背泳ぎ(手)

12月	6	初級背泳ぎ(脚)
	13	初級クロール(手)
	20	初級バタフライ(手)
	27	初級平泳ぎ(手)

12月	6	平泳ぎ
	13	背泳ぎ
	20	クロール
	27	バタフライ

12月	7	初級バタフライ
	14	平泳ぎ
	21	初級背泳ぎ
	28	クロール

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							アクアピクス	
5			ドロ					子供スクール			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									
5					ワンポ			子供スクール		飛込	アクア	ハイ	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	初	歩け	ワンポ					飛込	初級	
5								子供スクール					

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									
5					ワンポ			子供スクール			アクアピクス		

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	初中級		

日曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17
1								
2								
3								
4								
5								

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。