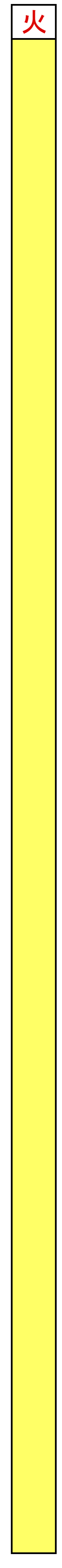


月		
スタジオ		プール
スタジオA	スタジオB	
	10:20~10:25 ラジオ体操	整理券配布
		10:30~11:15 AQUAZUMBA® アリーナ 定員35名
11:00 11:00~11:45 エンジョイ エアロ HARA	10:45~11:45 太極拳 小栗	
		11:30~12:30 ベビー スイミング
12:00~13:00 骨盤 コンディショ ニング HARA	12:00~12:45 姿勢向上 トレーニング 山坂	11:45~12:15 青泳ぎ初級 山坂 9~10月
		12:20~12:50 パタフライ初級 山坂
	整理券配布	13:00~13:30 アクアウォーキング 山坂
13:15~14:05 ZUMBA® 広美	13:15~14:15 ヨガ アリーナ (定員20名)	13:45~14:30 フランスノール SARA
14:20~15:05 シェイプエアロ 伊藤	14:30~15:15 コアエクササイズ 村上	
		15:00~16:00 キッズ スイミング (A3)
		16:10~17:10 キッズ スイミング (A4)
		17:20~18:20 キッズ スイミング (A5)
19:00~20:00 ヨガ 奈子		9~10月
		19:45~20:15 クロール初級 秋田
20:15~21:15 リファインボディ 奈子	20:15~21:00 ピラティス 山坂	20:20~20:50 平泳ぎ初級 秋田
		21:00~21:30 マスターズ ミート 2レーン
		21:00~21:30 マスターズ ミート 上級 2レーン
ジム・プール21:30まで 22:00閉館となります		



水		
スタジオ		プール
スタジオA	スタジオB	
	10:20~10:25 ラジオ体操	
10:45~11:35 オリジナル エクササイズ アリーナ		9~10月
		11:45~12:15 青泳ぎ初級 山坂 9~10月
12:00~13:00 初級エアロ 永井	12:00~12:45 モビリティ エクササイズ MAYU	12:20~12:50 パタフライ初級 山坂
13:15~14:15 LATINATION® Gabo	13:15~14:15 ヨガ 山坂	
14:30~15:30 ピラティス 村上		15:00~16:00 キッズ スイミング (C3)
		16:10~17:10 キッズ スイミング (C4)
16:30~17:30 RADICAL POWER® Ryu		17:20~18:20 キッズ スイミング (C5)
	19:00~19:30 ベシットトレーニング 橋本	
19:30~20:15 骨盤ストレッチ 伊藤		
20:30~21:15 初級エアロ 伊藤		20:00~21:00 マスターズ ミート 2レーン
		21:00~21:30 マスターズ ミート 上級 2レーン
ジム・プール21:30まで 22:00閉館となります		

木		
スタジオ		プール
スタジオA	スタジオB	
	10:20~10:25 ラジオ体操	整理券配布
		10:30~11:15 アクアピクス 天野 定員35名
11:00~11:45 ピラティス ayano	10:35~11:35 フラダンス ノヘアフミズ	9~10月
		11:30~12:00 クロール初級 曾根
12:00~13:00 リファインボディ 奈子	12:00~13:00 ルースーダットン ayano	12:10~12:40 平泳ぎ初級 曾根
13:15~14:15 身体改善 奈子	13:15~14:05 ローインパクト エアロ 新倉	14:00~14:30 アクアウォーキング 永井
14:30~15:15 STRONG Nation™ 45 mihoko	14:25~15:15 ボディフローケア 新倉	
15:30~16:30 ヨガ ayano		15:00~16:00 キッズ スイミング (D3)
		16:10~17:10 キッズ スイミング (D4)
		17:20~18:20 キッズ スイミング (D5)
19:00~20:00 ZUMBA® アリーナ	19:00~19:45 骨盤ストレッチ 天野	
20:15~21:15 STRONG Nation™ 60 アリーナ		20:00~21:00 マスターズ ミート 2レーン
ジム・プール21:30まで 22:00閉館となります		

金		
スタジオ		プール
スタジオA	スタジオB	
	10:20~10:25 ラジオ体操	
10:45~11:45 整えピラティス 奈子	11:00~11:45 エンジョイ エアロ HARA	整理券配布 10:45~11:15 アクアピクス 永井 定員35名
		11:25~11:55 腰痛、肩こり らくらく 永井
12:00~12:45 初級ステップ HARA	12:00~13:00 太極拳 小栗	12:05~12:35 ヌードル エクササイズ SARA
13:00~13:45 欲張りエアロ +筋トレ mick	13:15~14:15 骨盤ストレッチ アリーナ	14:00~14:30 フィンスイム 永井
14:45~15:30 ZUMBA® mihoko	14:45~15:30 ピラティス入門 村上	15:00~16:00 キッズ スイミング (E3)
		16:10~17:10 キッズ スイミング (E4)
		17:20~18:20 キッズ スイミング (E5)
19:00~19:45 オリジナル エクササイズ 奈子	19:00~20:00 ヨガ 山坂	9~10月
		19:45~20:15 クロール初級 秋田
20:00~20:45 リファインライト 奈子		20:20~21:05 フィン&パタフライ 秋田
ジム・プール21:30まで 22:00閉館となります		

土		
スタジオ		プール
スタジオA	スタジオB	
	10:20~10:25 ラジオ体操	
		10:30~11:30 ZUMBA® アリーナ
		11:30~12:30 ベビー スイミング
11:45~12:45 ヨガ 山坂	11:45~12:45 ストリートダンス Choken	
13:00~13:45 ピラティス mick	13:00~14:00 STRONG Nation™ 60 mihoko	12:55~13:25 体幹ウォーキング SARA
14:00~14:45 ポリウッドダンス mick		13:30~14:30 スノーケリング SARA
		15:00~16:00 キッズ スイミング (F3)
		16:10~17:10 キッズ スイミング (F4)
17:00~18:00 リファイン ボディ 奈子		17:20~18:20 マスターズ 上級 2レーン
18:15~19:15 身体改善 奈子		
ジム・プール20:30まで 21:00閉館となります		
※調整により、時間・内容が変更 される場合があります。		
エアロピクス	パワー・格闘技系	ピラティス
ステップ	バレエ系	カルチャー
調整系	ダンス系	アクア
その他	ヨガ	泳法

日		
スタジオ		プール
スタジオA	スタジオB	
10:20~11:20 オリジナル エクササイズ 奈子		
		11:30~12:30 身体改善 奈子
		13:00~13:45 週替わり レッスン①
		14:00~14:45 週替わり レッスン②
		14:30~15:30 マスターズ ミート 2レーン
ジム・プール18:30まで 19:00閉館となります		
日曜日週替わりレッスン		
1週目 10月5日 スタジオA		
13:00~13:45 ラテンエアロ 新倉	14:00~14:45 初級エアロ 新倉	
2週目 10月12日 スタジオA		
13:00~13:45 ピラティス ayano	14:00~14:45 リラックスヨガ ayano	
3週目 10月19日 スタジオA		
13:00~13:45 DALE MOVE Gabo	14:00~14:45 LATINATION Gabo	
4週目 10月26日 スタジオA		
13:00~13:45 骨盤エクササイズ アリーナ	14:00~14:45 筋膜リリース 村上	

【スタジオレッスン】

エアロビクス	エンジョイエアロ	基本的な動きのコンビネーションを取り入れて、楽しみながら動いていきます。	
	初級エアロ	初心者から初級者向けに行うエアロビクスクラス。音楽に合わせて楽しく身体を動かしていくレッスンです。	
	ローインパクトエアロ	足腰に衝撃の少ないステップを中心にを行います。音楽に合わせて楽しく身体を動かすエアロビクスに慣れてきた方に向けたクラスです。	
	シェイプエアロ	頭と身体、全身を大きく使いエアロビクスの動きを楽しむ脂肪燃焼クラスです。	
ステップ	初級ステップ	ステップ台を使って音楽に合わせて昇降運動を繰り返します。初心者向けのゆっくりでシンプルな動きの組合せなので初めての方や運動が苦手な方向きのクラスです。	
調整系	ベーシックトレーニング	簡単な自重運動などで身体全身の筋肉を使い動かすコンディショニング系のレッスン。初心者の方でも参加しやすいレッスンとなっております。	
	骨盤コンディショニング	骨盤を中心に全身を整えていきます。体が硬くても、初めて運動される方でもゆっくり進められるので、ご安心ください。	👣
	自重エクササイズ	簡単な自重運動などで身体全身の筋肉を使い動かすコンディショニングレッスン。初心者の方でも参加しやすいレッスンとなっております。	
	身体改善	全身ストレッチをして心も体も柔らかくしていくクラスです。	👣
	骨盤ストレッチ	インナーマッスルをほぐし、骨盤調整をしながら、ボディーラインを整えていくクラスです。	👣
	ボディフローケア	血液やリンパ等の流れを良くする事でボディバランスや体調を整え日常生活での不調を改善していくクラスです。	
	コアエクササイズ	主にマットの上で行う自体重を使った体幹トレーニングです。動きやすい身体作りを目指します。	
	ルースイーダットン	タイ式のゆったりとした自己整体ヨガ・ストレッチ。呼吸に合わせて無理なく体を整え、関節の動きをスムーズに。身体が硬い方や運動が苦手な方にもおすすめです。	👣
パワー	RADICAL POWER®	バーベルやステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。4種類のフォーマットがラインアップされており、全身に万遍なく刺激を与え短期間にて最大の効果を得る事のできるプログラムです。	
ダンス系	STRONG™ Nation 45/60	音に合わせて強度変換していく、自重を効果的に使いながら全身を鍛えていく新感覚のインターバルトレーニングです。	
	ZUMBA®	ラテンを中心に世界中の音楽を取り入れた南米生まれのダンスエクササイズです。パーティー気分楽しんでください。	
	LATINATION® (ラティネーション)	負荷の少ない有酸素運動で全身を鍛えるよう設計されたダンスフィットネスプログラムです。いろんなジャンルのダンスを楽しみながら、リズム感と体幹力もアップする楽しいプログラムです。	
	ポリウッドダンス	インド映画のダンスシーンに使われる音楽にのって踊るパワフルでシェイプアップになるダンスエクササイズです。	👣
	ストリートダンス	中学校で必修科目になったHIPHOP。ここではリズムの取り方やステップなどのHIPHOPの基礎を学び、ブラックミュージックでかっこよく踊れるようにレッスンしていきます。	
ヨガ	ヨガ	呼吸に集中しながら、ヨガの基本ポーズを行うクラス。自分を内観し、普段は気づかない内面、クセ、身体の特徴など日々発見して、心と身体の健康に繋げていきます。	👣
ピラティス	ピラティス	ストレッチを丁寧に行い、普段使わない筋肉にも意識を向けていく。呼吸法の質を高め、姿勢を支えるインナーマッスルを鍛えることで特に背骨の歪みに効果的。	👣
	ピラティス入門	ピラティス独特の動き、呼吸法等を説明を交えながら一つ一つ丁寧に進めていくクラスです。初めての方にもオススメです。	👣
	整えピラティス	クラス後に心身スッキリ！体幹(コア)を中心に全身の筋肉をバランス良く鍛えるエクササイズ。姿勢や柔軟性、バランス感覚を養いましょう！	👣

カルチャー	太極拳	太極拳は柔らかく、強く、しなやかな体を作ることができます。なまった体を鍛え基礎体力が付き、集中力を高めることによって精神力を養えます。	👣
	フラダンス	ハワイの伝統文化フラを心地よい音楽とともに全身を動かして踊る、心身のリフレッシュにも効果的なクラスです。	
その他	オリジナルエクササイズ	簡単な自重運動などで身体全身を筋肉を使い動かすコンディショニング系のレッスン。運動不足や脂肪燃焼効果を目指す方におすすめです。	
	リファインボディ	洗練されたスタイルを目指して自分にチャレンジ！簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで生活に必要な筋力アップが出来ます。	
	リファインライト	簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで生活に必要な筋力アップが出来ます。リファインボディーよりも少し強度を落としたレッスンとなっております。	
	姿勢向上トレーニング	基本姿勢の意識づけ。簡単な筋トレとストレッチを混ぜながら姿勢改善をしていくクラスです。	
	モビリティエクササイズ	色々な手法で体幹部のストレッチや筋肉、リンパ等に刺激を与え、身体の凝り固り、つまり、クセを整え不調の改善を行います。本来身体の持つ機能や関節可動域の拡大、姿勢改善や筋肉の柔軟性を高めるのにも効果的なクラスです。	
	欲張りエアロ+筋トレ	エアロパートでは、簡単なキック系、ダンス系の動きで脂肪燃焼してダンベルやボールで美ボディ筋トレのクラスです。	

【プールレッスン】

アクア	アクアビクス	水の中での有酸素運動で、水の負荷を使い音楽に合わせて身体を動かしていくクラスです。	
	AQUA ZUMBA®	ズンバを水中で行うアクアズンバでは水の抵抗などを利用してズンバらしい動きでダンスをします。陸上よりも腰や肩の負担が減り動きもスローなので陸上ズンバが苦手な方にもおすすめです。	
	腰痛・肩こりらくらく	腰痛の方はお腹周り、背中周りをトレーニングし肩こりの方は肩周り、腕周りをトレーニングしリラクゼーションや遊び要素も取り入れたメニューです。	
	スヌードルエクササイズ	スヌードル(浮き具)と水の抵抗を効果的に利用し各部位を意識しながら筋トレを行う事によって筋肉量を増やして燃えやすい身体に改善していくクラスです。	
	体幹ウォーキング	水の中を歩いたり、さまざまなアイテムを使って体幹を鍛えていきます。水中は重力がないので、身体への負担を軽減したエクササイズです。	
	アクアウォーキング	歩きながら出来る、筋カトレーニングも取り入れたクラスです。水の負荷を効果的に使い、無理のない範囲で出来るので、どなたでもご参加いただけます。	
	ウォーク&ジョグ	水の中で歩いたり、走ったりするトレーニング。水中は重力がないので身体への負担を軽減したエクササイズです。	
	スノーケリング	水中メガネ、フィンを使って水面を浮かんだり泳いだり、潜ったりするクラスです。スノーケリングをつけているので息継ぎの必要なく、重力の影響も少なくなり簡単に浮けます。	
	ファンズノーケル	スノーケル3点セットを使い水中を楽しむクラス。無理なく呼吸を続けられるので、泳力に自信のない方や初めての方でも安心です。	
	泳法	フィンスイム	フィンを使い、パタ足、背面キックなどのポイントを掴んでもらい、距離を伸ばし泳力をつけていくクラスです。
クロール中級		基本動作が身についた方向けで、25m以上泳げる方が参加できるクラスです。	
クロール初級		基本動作を中心に練習し、25m完泳を目標としたクラスです。	
背泳ぎ初級			
平泳ぎ初級			
バタフライ初級			
フィン&泳法			
マスターズミート		上級者、マスターズに登録されたメンバーでテクニック、インターバル練習を行います。	
マスターズ上級	この時間はマスターズ水泳大会出場者、上級者のために練習・泳ぎこむコースを設けています。(人数が多い場合、カリキュラムによっては、時間延長になる場合がございます。)		

👣 ...こちらのマークのレッスンは裸足で行います。※ロッカーからジムエリアまでは内履きシューズ・またはスリッパをお履きください。