

day time	月		火		水		木		金	土	日		day time
10:00	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	10:00
11:00	ショートアクア 10:20~10:50 【弥益 美幸】	エアロ&ストレッチ 10:15~11:00 【黒坂 芳子】	ロコモ予防運動 10:20~10:50 【弥益 美幸】	ストレッチヨガ 10:15~11:00 【古川 佳枝】	水中運動 10:30~11:00 【井上 和男】	バレトン 10:20~11:05 【入山 美樹子】	アクアビクス 10:30~11:15 【賀来 文香】	フラダンス 10:15~11:00 【林 理恵子】			ZUMBA 10:15~11:00 【古川 佳枝】	かんたんエアロ 10:15~11:00 【黒坂 芳子】	11:00
12:00	初級 11:00~11:30 【弥益 美幸】	新 MEGADANZ 11:15~11:55 【森山 浩平】	はじめて二泳法(平・バタ) 11:00~11:30 【弥益 美幸】	ラテンエアロ 11:10~11:55 【古川 佳枝】	はじめて二泳法(カール・背) 11:10~11:40 【井上 和男】	パワーyoga 11:15~12:00 【入山 美樹子】		コアトレ 11:20~12:00 【森山 浩平】					12:00
13:00		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】			ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】	ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】	13:00
14:00	マスターズ 13:10~14:00 【森山 浩平】	シェイプアップエアロ 13:15~14:00 【弥益 美幸】	クロール 13:30~14:00 【井上 和男】	ZUMBA 13:15~14:00 【弥益 美幸】	アクアビクス 13:15~14:00 【萬治 望】	はじめて太極拳 13:15~14:00 【高木 道子】	中級 13:10~14:00 【弥益 美幸】	はじめてエアロ 13:15~14:00 【賀来 文香】			中級 13:10~14:00 【スタッフ】	やさしいヨガ 13:10~14:10 【古川 佳枝】	14:00
15:00	二泳法(平・バタ) 14:10~15:00 【森山 浩平】	気功 14:10~15:10 【黒坂 芳子】	上級 14:10~15:00 【井上 和男】	フラダンス 14:10~15:00 【林 理恵子】	初級 14:10~15:00 【森山 浩平】	太極拳 14:10~15:00 【高木 道子】	上級 14:10~15:00 【森山 浩平】	エンジョイエアロ 14:10~14:55 【黒坂 芳子】				お楽しみレッスン 14:20~15:05 【スタッフ】	15:00
16:00	初級 15:10~16:00 【井上 和男】	はじめてステップ 15:20~16:00 【萬治 望】	中級 15:10~16:00 【森山 浩平】	ボディメイク 15:10~15:55 【弥益 美幸】	特上級 15:10~16:00 【弥益 美幸】	ラテンエアロ 15:10~15:55 【都築 愛】	水中運動 15:10~15:40 【森山 浩平】	ストレッチヨガ 15:05~15:50 【古川 佳枝】				土曜のお楽しみ レッスンは月毎に 館内掲示致します。	16:00
17:00													17:00
18:00		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】					18:00
19:00		エンジョイエアロ 18:20~19:05 【黒坂 芳子】		はじめてFIGHT DO 18:20~18:50 【弥益 美幸】		コアトレ 18:20~19:00 【森山 浩平】		ZUMBA 18:20~19:00 【弥益 美幸】				エンジョイダンスエアロ 18:20~19:05 【石光 裕見子】	19:00
20:00	アクアビクス 19:15~20:00 【石光 裕見子】	FIGHT DO 19:15~20:00 【森山 浩平】	上級 19:10~20:00 【東福 憲康】	やさしいヨガ 19:10~19:55 【古川 佳枝】	初級 19:20~20:00 【森山 浩平】	MEGADANZ 19:15~20:00 【弥益 美幸】	マスターズ 19:10~20:00 【東福 憲康】	パワー全開汗だくエアロ 19:10~19:55 【中村 幸子】				骨盤エクササイズ 19:15~20:00 【板野 としお】	20:00
21:00	ワンポイントスイム 20:20~21:00 【森山 浩平】	とことん リズムミックス 20:15~21:15 【板野 としお】	中級 20:10~21:00 【東福 憲康】	POWER CARDIO 20:10~20:55 【森山 浩平】	中上級 20:20~21:00 【弥益 美幸】	かんたんエアロ 20:10~20:55 【萬治 望】	バタフライ 20:10~20:40 【東福 憲康】	癒しのヨガ 20:05~20:55 【中村 幸子】				かんたんリズムミックス 20:10~21:00 【板野 としお】	21:00
22:00				MEGADANZ 21:10~21:40 【森山 浩平】		はじめてステップ 21:10~21:50 【萬治 望】		ボディメイク 21:05~21:50 【弥益 美幸】					22:00
23:00													23:00

スタジオのお知らせ

レッスン開始5分
過ぎての参加は
ご遠慮ください。

祝日は特別レッスン
を行います。月毎
のスケジュールで
ご確認下さい。

都合により、担当
者が変更・代行に
なることがあります。
予めご了承下さ
い。

□ 時間・担当者・
曜日の変更

□ **新レッスン**

定員 整理券が必要です

日曜日は不定期で
特別レッスンを
行います。月毎に
館内掲示致します。

土曜のお楽しみ
レッスンは月毎に
館内掲示致します。

- 初心者でも安心なレッスン
- 心も身体もリラックスのレッスン
- しっかり汗かきたい方のレッスン
- 定員 定員ありのレッスン (要予約)

新 新しいレッスン

祝日は特別レッスンになります。(月毎に出るスケジュールでご確認下さい)

スタジオ

初心者でも安心	はじめてエアロ	180kcal	エアロ初心者や慣れてない方にオススメで す。まずはココからはじめましょう！
	強度★★ 難度★	45分	
	はじめてステップ	220kcal	ステップ台を使って簡単な動きをやります。 初心者でも安心！
	強度★★ 難度★★	40分	
はじめて太極拳	150kcal	太極拳を始めてみたい方、しなやかでゆっくり とした動きなので初心者でも安心です。	
	強度★★ 難度★★	45分	
はじめてFIGHT DO	200kcal	FIGHT DOの基礎の動きを練習します。 ココで覚えてしっかり動きましょう！	
	強度★★ 難度★★	30分	
しっかり汗をかきたい方	パワー全開汗だくエアロ	350kcal	有酸素運動で脂肪燃焼効果バツグン！ パワー全開で動きましょう！
	強度★★★★★ 難度★★★★★	45分	
	FIGHT DO	500kcal	格闘技系の動きをテンポ良い音楽でハード に動いて汗びっしょり！
	強度★★★★★ 難度★★★★★	45分	
	POWER CARDIO	400kcal	バーベルを用いた筋コンと有酸素運動 (エアロビ・ステップ)のエクササイズ！！
強度★★★★★ 難度★★★★★	45分		
ZUMBA	400~500kcal	ラテン系音楽とダンスを融合させたダンス フィットネスエクササイズ。	
強度★★★★★ 難度★★★★★	40~45分		
MEGADANZ	500kcal	世界のダンスを集約したダンスプログラム！ メガ級の楽しさを味わってください♪	
強度★★★★★ 難度★★★★★	30~45分		
心も身体もリラックス	ストレッチ	50kcal	柔軟な身体作りのお手伝いをします。ぜひ マスターしましょう。
	強度★ 難度★	20分	
気功	130kcal	気をめぐらせ心身のバランスを整え、健康 増進に！	
強度★ 難度★★	60分		
エアロビクス	シェイプアップエアロ	290kcal	エアロビで汗を掻き、筋トレでシェイプアップ しましょう！
	強度★★★★ 難度★★	45分	
	エンジョイエアロ	290kcal	しっかり楽しむレッスンです。初めての方か ら慣れてきた方みんな楽しんでみましょう！
	強度★★★★ 難度★★★★	45分	
かんたんエアロ	250~280kcal	かんたんな動きでいっぱい動きます。 しっかり汗をかきましょう。	
強度★★ 難度★★	40~45分		
エンジョイダンスエアロ	270kcal	エアロビクスの脂肪燃焼効果とダンスの 楽しさ、カッコよさをMixしたレッスンです。	
強度★★★★ 難度★★★★	55分		

エクササイズ

ダンス

ヨガ

他

ボディメイク	160kcal	美姿勢を目指し、コア(体幹部)をリセット&強 化しましょう。
強度★★ 難度★★	45分	
骨盤エクササイズ	150kcal	骨盤を意識して動かします。 終わったあとはすっきり！！
強度★★ 難度★★	45分	
パレトン	250kcal	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた エクササイズです。
強度★★★★ 難度★★★★	45分	
太極拳	180kcal	中国宋代に始まった拳法。動作を緩やかに して体質改善・運動不足解消に！
強度★★ 難度★★★★	50分	
ラテンエアロ	270kcal	ラテン音楽とラテンダンスを取り入れた エアロビクスです！ウエスト・ヒップがキュッ！
強度★★★★ 難度★★★★	45分	
コアトレ	160kcal	カラダのコア(体幹部)を鍛えて丈夫な カラダ作りをしていきましょう。
強度★★ 難度★★	40分	
エアロ&ストレッチ	140kcal	軽く動いて体を暖めて、ストレッチで体を ほぐしていきましょう。
強度★★ 難度★★	45分	
フラダンス	180~200kcal	ハワイアンミュージックに合わせ、普段使わない部位 を動かし、踊りを覚え、身体や頭をリフレッシュ！
強度★★ 難度★★★★	50~60分	
かんたんリズムミックス	300kcal	流行のダンスや70年代のダンス等を軽いステ ップで踊ってシェイプアップ！リクエストもあり
強度★★★★ 難度★★★★	50分	
とことんリズムミックス	360kcal	ダンスを中心とした動きでシェイプアップ。 少しハード！ダンス好きにオススメ！
強度★★★★★ 難度★★★★★	60分	
やさしいヨガ	110~150kcal	ヨガのポーズを取りながら、柔軟性をアップ しましょう。
強度★★ 難度★	45~60分	
癒しのヨガ	180kcal	背筋を伸ばして美しく！ 背筋を伸ばして健康に！
強度★★★★ 難度★★	50分	
ストレッチヨガ	120kcal	ヨガを取り入れたストレッチ。身体の歪み・ バランスを整え柔軟性アップ！
強度★ 難度★★	45分	
パワーyoga	180kcal	ゆっくりと流れるような動きのヨガで心と 身体を整えます。
強度★★ 難度★★	45分	
お楽しみレッスン		週毎に行う、スタッフおまかせレッスン！！ 掲示されるスケジュール表をご確認下さい。
	45分	

初心者でも安心

かきたい方

泳ぎ

エクササイズ

はじめて二泳法(平・バタ)	180kcal	3ヶ月毎に平泳ぎ・バタフライを基礎から教え る泳法レッスンです。(25m泳げる方対象)
強度★★ 難度★★	30分	
はじめて二泳法(クロール・背)	180kcal	3ヶ月毎にクロール・背泳ぎを基礎から教え る泳法レッスンです。(25m泳げる方対象)
強度★★ 難度★★	30分	
ショートアクア	180kcal	短時間のレッスンで、大きな筋肉を動かし、運 動しやすい体を作ります！
強度★★ 難度★★	30分	
アクアビクス	300kcal	水中で水の抵抗を利用し、音楽に合わせて楽 しく身体を動かします！
強度★★★★ 難度★★	45分	
初級	140~180kcal	泳法の基本のけのび・バタ足・クロールを練習 します！
強度★ 難度★	40~50分	
中級	200kcal	クロールを中心に背泳ぎ、平泳ぎの泳法 レッスン！
強度★★ 難度★★	40~50分	
中上級	280kcal	四泳法を泳げるように目指します。上級を目指 す方へのレッスン！
強度★★★★ 難度★★★★	40分	
上級	350kcal	四泳法をより華麗に泳ぎたい方、体力を付け たい方へのレッスン！
強度★★★★★ 難度★★★★★	50分	
特上級	400kcal	コーチにおまかせ！たっぷり泳ぎます。
強度★★★★★ 難度★★★★★	50分	
マスターズ	480kcal	競泳が好き、興味がある、やってみたい方へ のレッスン。
強度★★★★★ 難度★★★★★	50分	
クロール	180kcal	クロールの泳法レッスンです。クロールを きれいに泳げるようにしましょう。
強度★★★★ 難度★★	30分	
バタフライ	180~250kcal	バタフライの泳法レッスンです。 (バタフライが25m泳げる方対象)
強度★★★★ 難度★★	30~50分	
二泳法(平・バタ)	180~250kcal	平泳ぎ・バタフライの泳法レッスンです。 (各種目25m泳げる方対象)
強度★★★★ 難度★★	30~50分	
ワンポイントスイム	220kcal	自分の泳ぎを確認してみませんか？ どんな悩みも解決してみせます！
強度★ 難度★	40分	
ロコモ予防運動	130kcal	ロコモ＝ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の 予防のため、足腰を鍛えましょう！
強度★★★★ 難度★	30分	
水中運動	130kcal	水の特性を活かし、色々な動きをします。 初心者の方の水慣れにオススメです。
強度★★ 難度★	30分	

スタジオのお知らせ

スタジオの利用人数には制限があります。

【要予約】

動く	40名	バーベルを使う	20名
マットを使う	34名	ステップ台を使う	30名

2018.4月～

