

day time	月			火			水			金			土			日	day time		
10:00	プール (本館)	プール (新館)	スタジオ	プール (本館)	プール (新館)	スタジオ	プール (本館)	プール (新館)	スタジオ	プール (本館)	プール (新館)	スタジオ	プール (本館)	プール (新館)	スタジオ	スタジオ	10:00		
11:00			ストレッチ 10:30~10:50 【山崎 敏子】	はじめてアクア 10:45~11:30 【賀来 文香】		ボールエクササイズ 10:20~10:50 【山崎 敏子】		かんたんヨガ 10:20~11:05 【藤井 千絵】		水中エクササイズ 10:45~11:30 【弘中 結花】		かんたんエアロ 10:20~10:50 【金田一 真理子】			エアロビクス45 10:30~11:15 【中村 幸子】		11:00		
12:00	パワーアクア 11:00~11:45 【弘中 結花】		シンプルヨガ 11:00~11:30 【山崎 敏子】		フラダンス 11:00~12:00 【根塚 スミ枝】		アクアで 脂肪バイバイ 10:45~11:30 【賀来 文香】		ヴィンヤサ ヨガ 11:15~11:45 【藤井 千絵】			ステップリーボック 11:00~11:50 【金田一 真理子】		アクアビクス 11:15~12:00 【賀来 文香】		癒しのヨガ 11:30~12:30 【中村 幸子】		12:00	
13:00			はじめてスイム 12:00~12:20 【山崎 敏子】		青竹&ストレッチ 12:10~12:50 【入山 美樹子】				かんたん筋力&ストレッチ 12:00~12:45 【井上 綾香】									13:00	
14:00			初級 12:30~13:00 【山崎 敏子】																14:00
15:00			中級 13:10~13:40 【山崎 敏子】																15:00
16:00			太極拳 13:00~14:00 【山本 美智子】																16:00
17:00			ストレッチポール 14:15~14:45 【山崎 敏子】																17:00
18:00			ストレッチ 15:30~16:00 【山崎 敏子】																18:00
19:00			ストレッチ 18:00~18:20 【スタッフ】																19:00
20:00			はじめてエアロ 18:40~19:10 【田中 妙子】																20:00
21:00			上級 19:00~20:00 【井上 綾香】																21:00
22:00			エアロビクス45 19:20~20:05 【田中 妙子】																22:00
23:00			ポイントスイム 20:10~20:50 【井上 綾香】																23:00

- 🍃 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
- 👤 定員ありのレッスン

- 📅 時間・担当者・曜日 変更
- 📅 新レッスン・曜日初レッスン

レッスン タイムスケジュール 2018年 04月~



エアロ・シェイプ	はじめてエアロ 強度★★ 難度★	150kcal 30~40分	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！
	かんたんエアロ 強度★★★ 難度★	220kcal 30分	かんたんなステップなどを繰り返し、しっかりと動いていきます。
	かんたんエクササイズ 強度★ 難度★	160kcal 45分	15分の有酸素運動と30分のストレッチの組み合わせ。
	エアロ30&ストレッチヨガ 強度★ 難度★	160kcal 45分	かんたんな動きで30分エアロを行い、15分ストレッチヨガをします。
エアロ・シェイプ	かんたんステップ 強度★★★★ 難度★	250kcal 45分	簡単な踏み台とエアロピクスを組み合わせ脂肪をバンバン燃やしましょう！
	ラテンエアロ 強度★★★★ 難度★★	200kcal 30分	ラテン音楽とラテンダンスを取り入れたエアロピクスです！ウエスト・ヒップがキュッ！
	エアロピクス45 強度★★★★ 難度★	240kcal 45分	とにかく体を動かして元気にエアロしていきます。一緒にハッスル！しましょう！
	エアロピクス60 強度★★★★★ 難度★★★★	360kcal 60分	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！
ダンス	ステップリーボック 強度★★★★★ 難度★★	380kcal 50分	消費カロリーの高いエアロピクスを楽しみたい方向けです。しっかり動きますよ！
	フラダンス 強度★ 難度★★	180kcal 60分	音楽にノってハワイアンダンスを楽しみましょう！
	かんたんPOPダンス 強度★★★★ 難度★★	180kcal 50分	流行のダンスや懐かしい70年代のディスコ・よさこい等で軽いステップで踊ってシェイプ！
	ZUMBA(ズンバ) 強度★★★★ 難度★★★★	250kcal 45分	♪新感覚♪ダンスパーティみたいなダンスレッスン ラテン調の曲に身を任せ楽しんでください！！
フィットネス	とことんリズムクス 強度★★★★ 難度★★★★★	360kcal 60分	フリースタイルのダンスレッスンです。本格的ダンスレッスンをプロの醍醐味でお楽しみに！
	はじめてFIGHT DO 強度★★★★ 難度★	150kcal 30分	FIGHTDOの基礎の動きを練習します。かんたんな動きから指導します。
	FIGHT DO 強度★★★★★ 難度★★★★	600kcal 45分	格闘系の動きをテンポのよい音楽でみっちり動いていきます。めっちゃ気持ちいいですよ！
	POWER CARDIO 強度★★★★★ 難度★★	550kcal 30~45分	バーベルを使用した筋トレと、間でステップやエアロピクスで有酸素をします。最速シェイプUP!
フィットネス	MEGADANZ 強度★★★★★ 難度★★★★	500kcal 45分	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♪
	スタッフレッスン 強度★ 難度★	45分	週ごとに行う、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ください。

## ストレッチ・ヨガ

## エクササイズ

ストレッチ 強度★ 難度★	60kcal 20分	かんたんな動きのストレッチをゆっくりと行っていきます。カラダをほぐしましょう！
かんたんヨガ 強度★ 難度★	200kcal 45分	ゆっくりと呼吸をしながら体を伸ばしていきます。自分の心と体と向き合う時間にしてほしいです。
シンプルヨガ 強度★ 難度★	150kcal 30分	かんたん(シンプル)な動きのヨガなので初めてや運動苦手な方にもおすすめです！
リラクゼーションヨガ 強度★★ 難度★★	200kcal 45分	ヨガの動きで身体がほぐれリラックスできてスッキリできるプログラムです！
ヴィンヤサ ヨガ 強度★★ 難度★★★★	200kcal 30分	太陽礼拝など動きのあるヨガ。運動量がありダイエットにも最適です。
ストレッチヨガ 強度★★ 難度★	180kcal 45分	マイペースで身体を伸ばしましょう！柔軟な身体を手に入れていつまでも若く美しく！
きれいになるyoga 強度★★ 難度★	180kcal 45分	ヨガを気持ちよく、ストレッチしてもっと気持ち良く、もっときれいになっていきましょう。
癒しのヨガ 強度★★ 難度★★	220kcal 60分	心と体に意識を向けて、常に一番良い状態に持っていくしましょう。
青竹&ストレッチ 強度★ 難度★	150kcal 40分	青竹使って気持ちよく、ストレッチしてもっと気持ち良く、カラダをリラックスしましょう。
プールサイドDEヨガ 強度★★ 難度★★	260kcal 40分	プールサイドでヨガを気持ちよくおこないしっかりと汗をかき、きれいになっていきましょう。
骨盤エクササイズ 強度★ 難度★	150kcal 50分	骨盤を意識して動かしていきます。
ストレッチボール 強度★ 難度★	80kcal 30分	ボールの上で寝るだけで体をリセットでき日頃の緊張から解放してあげましょう！
かんたん筋トレ&ストレッチ 強度★ 難度★	100kcal 45分	姿勢のチェックをしながらかんたんな筋トレをしていきます。
ボールエクササイズ 強度★★ 難度★★	100kcal 30分	ボールを使って楽しくエクササイズしていきましょう。
パレトン 強度★★★★ 難度★★★★	200kcal 45分	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♪
太極拳 強度★★★★ 難度★	190kcal 60分	中国古来の武術です。血行をよくする氣功法を取り入れて健康UP!
フェルデンクライス メソッド 強度★ 難度★	80kcal 45分	体全体を使った全身につながる動きを行います。今までと違う、新しい体の使い方を学びましょう。

## 泳法指導

## アクアピクス

## 水中運動

はじめてスイム 強度★ 難度★	170kcal 20~30分	基礎から教える泳法レッスン プール (新館)
はじめて背泳ぎ 強度★ 難度★	200kcal 30分	背泳ぎに挑戦したい方、きれいに楽に泳ぎたい方にお勧めです！
初級 強度★★ 難度★	240kcal 30~60分	目標は25mを泳ぐことです。 キックや息継ぎなどを練習します。
中級 強度★★★★ 難度★★	270kcal 30~60分	四泳法の習得を目標とし、色々な練習をします。 水泳に慣れてきた方にオススメです。
中上級 強度★★★★ 難度★★★★	280kcal 60分	ラクに、キレイに、長く泳ぐ、を目標とします。 健康水泳の方にオススメです。
上級 強度★★★★★ 難度★★★★	360kcal~ 60分	とにかく泳ぎたい方にお勧めです。 夜の時間は、たっぷり泳ぎます。
マスターズ 強度★★★★★ 難度★★★★	480kcal 60分	競泳を頑張りたい方、大会に出場したい方にお勧めです。体力もかなりつきますよ！
種目別ワンポイント 強度★ 難度★	180kcal 30分	毎月、曜日ごとに内容が変わります。
ワンポイントスイム 強度★ 難度★	180kcal 40分	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ます！
はじめてアクア 強度★★ 難度★	200kcal 45分	水の力を利用して音楽に合わせて身体を動かしていきます。はじめての方でも大丈夫！
アクアピクス 強度★★ 難度★★	250kcal 45分	水圧を活用して全身運動！
アクアで脂肪バイバイ 強度★★★★ 難度★★	300kcal 45分	水の中でたくさん動く運動量がアップ！！ 脂肪とたくさんバイバイしましょう！
パワーアクア 強度★★★★★ 難度★★	400kcal 45分	時にはきびしく、時にはやさしく・・・。 45分間動きまわります。
水中ウォーキング 強度★ 難度★	140kcal 30分	生活機能の向上を目指してストレッチや筋力をしていきます。初心者、水に慣れてない方、にオススメ。
水中エクササイズ 強度★★ 難度★★	170kcal 45分	水の特性を生かしながら日常では出来ない動きをしていくと、身体が変わってきますよ！

### スタジオ・プールお知らせ

水泳指導・子供スクール以外の時間は本館プールで自由遊泳・水中歩行ができます。

都合により、レッスン担当者が変更(代行)休講になることがあります。予めご了承ください。

レッスン開始5分過ぎでの参加はご遠慮ください。

スタジオの利用人数には制限があります。

- 動く 40名
- マットを使う 35名
- ステップ台を使う 30名
- ボールを使う 20名
- ポールを使う 15名
- ストレッチボール 18名

【予約】  
バーベルを使う 20名



時間・担当者・曜日 変更

新レッスン・曜日初レッスン

定員 整理券が必要です