

時間	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				
10時	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時	スタジオ	プール	
10:15-11:05	ハタヨガ			10:15-11:05 エンジョイステップ				10:20-11:10 リラクソヨガ		10:20-11:10 やさしいステップ		10時			
11時	朋子(23名)	11:00-11:45 ベビーアクア		馬淵(20名)	11:00-12:00 シニアスイミング (初・中・上級)	11:00-11:40 ホットピラティス40 丹羽(23名)	11:00-11:45 ベビーアクア	朋子(23名)	11:00-11:40 アクアピクス40 内海(なし)	馬淵(20名)	11:00-11:40 ウォーキングピクス40 清水(なし)	11時	11:00-11:50 *スタジオバラエティ	11:00-11:30 *アクアバラエティ 下記参照	
11:15-12:05	ZUMBA MARINA(26名)			11:15-12:05 ZUMBA 北村(26名)		11:55-12:35 ホットヨガ40 川瀬(23名)		11:20-12:10 かんたんエアロ		11:20-12:00 シェイプアップヨガ		12時	*スタジオバラエティ 下記参照	*アクアバラエティ 下記参照	
12時	12:15-13:00 ピラティス 安藤(23名)	12:00-13:00 マスタースイミング (初・中・上級)			12:00-13:00 マスタースイミング (初・中・上級)		12:10-12:40 チャレンジスイム クロール 廣瀬(なし)	朋子(26名)	12:00-13:00 マスタースイミング (中・上級)	間下(23名)	12:10-13:10 Q-Ren	12時			
13時	13:20-14:05 ベビーリズム		休館日	13:30-14:10 ホットピラティス40 馬淵(23名)		時間・レッスン変更	13:20-14:05 ベビーリズム	13:00-14:00 ヨガ		間下(23名)		13時			
14時				14:25-15:05 ホットヨガ40 乾(23名)			13:30-14:10 アクアピクス40 児島(なし)	14:10-15:10 はじめての 太極拳 棚橋(15名)			13:50-14:50 HIP HOP	14:00-15:00 ジュニアスイミング	14時		
15時											15:00-16:00 HIP HOP	15:00-16:00 ジュニアスイミング	15時	15:30-16:20 *スタジオバラエティ 下記参照	
16時	15:50-16:30 リトルスター スイミング	15:50-16:30 リトルスター スイミング							16:00-17:00 カワイ体育教室	16:30-17:30 ジュニアスイミング	16:10-17:10 HIP HOP	16:00-17:00 ジュニアスイミング	16時		
17時	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング			16:45-17:45 Jr L.A. Style	ジュニアスイミング	チアダンス	ジュニアスイミング	17:00-18:00 カワイ体育教室	ジュニアスイミング			17時	*スタジオバラエティ 日程表	*アクアバラエティ 日程表
18時	17:30-18:30 Jr L.A. Style	17:30-18:30 ジュニアスイミング			17:50-18:50 Jr L.A. Style	ジュニアスイミング	チアダンス	ジュニアスイミング	17:30-18:30 カワイ体育教室	ジュニアスイミング	17:30-18:30 マスタースイミング (初・中・上級)		18時	1日 ●11:00-11:50 ピラティス 安藤(23名)	1日 ●11:00-11:30 流水ウォーキング 高橋和(なし)
19時					18:30-19:30 マスタースイミング (初・中・上級)						18:45-19:15 ホット筋コンディショニング30 高橋和(23名)		19時	8日 ●11:00-11:50 かんたんエアロ 馬淵(26名)	8日 ●11:00-11:30 アクアピクス 高橋英(なし)
20時	20:00-20:40 ホットピラティス40 宮崎(23名)	19:45-20:15 ウォーキングピクス30 高橋英(なし)			20:00-20:40 シェイプアップヨガ	20:00-20:30 アクアピクス30 大野(なし)	19:45-20:35 ZUMBA 宮崎(26名)	19:30-20:10 アクアピクス40 後藤(なし)	19:45-20:15 ホットヨガ30 川瀬(23名)	20:00-20:30 アクアダンベル30 吉村(なし)	19:30-20:00 ホットヨガ30 馬淵(23名)	19:30-20:10 AQUA ZUMBA 児島(なし)	20時	15日 ●11:00-11:50 ZUMBA MIYAKO(26名)	15日 ●11:00-11:30 ウォーキングピクス 高橋和(なし)
21時	20:55-21:35 ホットヨガ40 安藤(23名)				20:50-21:35 ZUMBA		20:45-21:30 第1・3・5 かんたんエアロ(26名) 第2・4 ピラティス(23名) 宮崎		20:30-21:30 ホットヨガ&ピラティス 有料		20:10-20:40 ホットピラティス 馬淵(23名)		21時	22日 ●11:00-11:40 ホットピラティス 乾(23名)	22日 ●11:00-11:30 アクアダンベル 高橋和(なし)
					間下(26名)								21時	29日 ●11:00-11:30 流水ウォーキング 高橋和(なし)	

《スタジオ》 レッスン開始の30分前よりフロントにて受付致します。開始10分を過ぎてからの参加は、ご遠慮下さい。  
 ( )は定員です。定員になり次第締め切らせて頂きます。  
 スタジオ内への携帯電話の持ち込みはご遠慮下さい。

《プール》 開始時間になりましたらプールにお集まり下さい。

第2・4のみ  
レッスン変更

変更

スタジオ  
プール  
は全て有料レッスンです。フロントにて入会手続きが必要です。詳しくはフロントにてご確認ください

スタジオレッスン概要

レッスン名	時間	内容	運動強度	難易度
<b>《有酸素・ダンス系》</b>				
かんたんエアロ	45・50	入門～初級のエアロビクスです。音楽に合わせてかんたんな動きを繰り返し行います。初心者の方も安心です。	★☆☆ ★★	★～★☆☆
やさしいステップ	45・50	ステップ台の昇降により、運動効果を高めるステップ初級レッスン。膝・腰への負担が少ないことが特徴です。	★☆☆ ★★	★
エンジョイステップ	50	ステップの中級クラスです。ステップ台への昇降に慣れ、更にステップを楽しみたい方におススメです。	★☆☆ ★★☆	★☆☆
ZUMBA	45・50	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。	★★～ ★★☆	★★
<b>《ヨガ・ピラティス系》</b>				
ピラティス	50	身体の中心の筋肉を効果的に鍛えることで、しなやかで健康的な身体に！姿勢や肩こりの改善にもなります！	☆☆★	☆
リラックスヨガ	50	ヨガの効果として、呼吸法を元に心身のリラックス、肩こり・腰痛などの改善、身体の引き締めが挙げられます。	☆☆★	☆
シェイプアップヨガ	40	リラックスヨガ : 心身のリラックス効果を上げるクラス シェイプアップヨガ : 身体の引き締め効果を上げるクラス	★☆☆	★
ハタヨガ	50	ハタヨガ : 上記それぞれの効果を上げるクラス	★～★☆☆	★～★☆☆
<b>《他》</b>				
はじめての太極拳	60	緩やかで流れるようにゆったりとした動きが特徴です。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果あり！	★～★☆☆	★～★☆☆
Q-Ren	60	誰にでもかんたんに出来るストレッチ・骨盤・腰痛膝イタ予防運動やリラクゼーションのための呼吸を習得します。	☆	☆

<b>《ホットエクササイズ》</b> * 持ち物 : 水分1レッスン500ml以上 バスタオル フェイスタオル				
ストレッチ	30	室温 : 36℃～38℃ 湿度 : 55%～65% 高温多湿の室内で行うエクササイズです。発汗によるデトックス・新陳代謝・美肌効果・むくみ解消等の効果に加え、レッスン毎のエクササイズ効果が期待できます。	★～★☆☆	★～★☆☆
ヨガ	30・40	◆主な効果◆ ストレッチ … 柔軟性 ヨガ … 心身リラックス 姿勢改善 身体引き締め ピラティス … 体幹引き締め 機能改善改善 身体引き締め リンパエクササイズ…血行不慮 冷え性 柔軟性 筋コンディショニング…全身引き締め	★～★★	
ピラティス	30・40			
リンパエクササイズ	30・40			
筋コンディショニング	30			

運動強度 ★弱い ★★普通 ★★★強い ☆は★の半分

難易度 ★かんたん ★★普通 ★★★やや難しい ☆は★の半分

《注意》1、運動強度・難易度は平均的な目安であり、年齢・体力により異なる場合があります

2、水中運動は、ご自身の動き方次第で強くも弱くもできますので★～★★★です

プールレッスン概要

レッスン名	時間	内容	運動強度	難易度
ウォーキングビクス30・40	30・40	水中ウォーキングにアクアビクスを組み合わせたレッスンです。全身をほぐしながら運動効果を高めます。	★～ ★★★	★
アクアビクス30・40	30・40	快適な音楽にのり、全身を動かします。水の抵抗が筋肉や脂肪を刺激し運動効果を高めます。	★～ ★★★	★
AQUA ZUMBA	40	ZUMBAの水中バージョン。ラテン系の音楽に合わせて楽しめる水中エクササイズです。	★～ ★★★	★
流水ウォーキング	30	超音波流水装置をプールに設置し、水中を歩きます。内臓脂肪に刺激を与え、運動効果を上げる画期的なレッスンです。	★～★★★	★
アクアダンベル	30	アクアビクスに、後半水中ダンベルを使用します。浮力と水の抵抗で筋肉を刺激し、引き締まったボディを作ります。	★～ ★★★	★
チャレンジスイムクローラ	30	バタ足ができれば、腕の回し方と呼吸をマスターしましょう。クローラをマスターするクラスです。	★	★★

- 《プールレッスンワンポイント》 水中運動の効果
- 1 水の浮力により、膝・腰への負担が少ないので陸上運動が苦手な方も水中では長く運動が可能
  - 2 脚・腹筋など、全身の大筋群を使用するため、バランスのとれた体をつくる
  - 3 体温より低いプールで運動することが、寒冷刺激となり、血管の収縮・拡張機能を高め、体温調節機能が高まり風邪をひきにくくなる

プールスクールクラス概要 ※フロントに料金表がございます

スクールクラス名	時間	内容
マスタースイミング シニアスイミング	60	初心・初級・中級・上級に分かれ、バタ足～バタフライまでをマスターします。指導者が毎回同じですので、個人に合わせたカリキュラムが組めます。振替可能
ベビーリズム&アクア	45	生後4ヶ月～3歳までのお子様と保護者同伴で行います。月齢に合わせたカリキュラムでお客様の表情が豊かになります。
リトルスター スイミング	40	3歳～6歳までの水泳初心者を対象としたクラスです。水慣れが中心の40分間の授業です。振替可能
ジュニアスイミング	60	3歳～中学生対象 健康な身体を作ると共に、水慣れ～個人メドレーの級に分かれ、各級の課題をクリアしていきます。振替可能

スタジオカルチャースクール概要 ※フロントに料金表がございます

カルチャースクール名	時間	内容
ヨガ・ホットヨガ& ピラティス	60	からだの引き締め効果や、精神的安定効果で、心とからだを柔軟にし、実質的、機能的に優れたボディを作ります。
Jr L.A. Style	60	年長～中学生対象。ジャズダンスの基礎を身につけ、自己表現力・柔軟性・リズム感を身につけます。カッコかわいいスタイルです。
Jr HIP HOP	60	年長～中学生対象。初めてでも安心！音感・リズム感を育むことで、運動神経の発育を促し自己表現する能力を育成します。
Jr チアダンス	60	年長～小学生対象。チアダンスを行なうことで協調性が養われ、内向的な性格から活発な性格へ変わっていきます。
カワイ体育教室	60	年少～小学3年生対象 運動能力の基礎、運動に関する創造性や積極性を、楽しみながら育てます。