

	月		火		水		木		金		土		日	
10:00	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	スタジオ	プール
			おはよう体操 10:15						おはよう体操 10:15					
11:00	ピラティス 10:45	クロール基本 10:30(30分)		背泳ぎ基本 10:30(30分)	健康青竹体操 10:30(45分) 秋山	クロール 応用 10:30(45分)		背泳ぎ基本 10:30(30分)	ホールストレッチ 10:40(30分)	バタフライ基本 10:30(30分)	楽しく 中級エアロ 10:45(60分) 石田	平泳ぎ基本 10:30(30分)	気軽に 初級エアロ 10:45(45分) 津川	オール スイミング 10:30(45分)
		バタフライ 応用 11:10(45分)	踏み台運動 11:15(45分) 加藤	アクアビクス 11:05(45分) 松田	コアメイク&ホール 11:30(45分) 秋山	水中ウォーキング 11:20(30分)	調整体操 10:45(60分) 森下	平泳ぎ 応用 11:05(45分)		背泳ぎ 応用 11:05(45分)		バタフライ 応用 11:05(45分)		
12:00						スタート水泳 11:55								ヨガ 11:45(60分) 1・4週目 辻野 2・3・5週目 三川
	コアメイク&ホール 12:30(45分) 秋山		健康青竹体操 12:15(45分) 加藤		健康青竹体操 12:45(45分) 堀内					初級 太極拳 12:00(60分) 徐	ミットでアクア 12:00(45分) 増田	ボディ・バランス 12:00(45分) 石田		
13:00							チャレンジ 中級エアロ 12:45(60分) 坂本聖子							アクアビクス 13:00(45分) 土井
			ヨガ 13:15(60分) 宮河							気軽に 初級エアロ 13:15(45分) 増田		ここから スタートエアロ 13:15(45分) 三宅		
14:00	楽しく 中級エアロ 13:45(60分) 松山	アクアビクス 13:45(45分) 西川				ここから スタートエアロ 14:00(45分) 石井	アクアビクス 13:45(45分) 堀内		スタート水泳 13:45					
		クロール基本 14:40(30分)	楽しく中級 エアロ 14:30(60分) 丸岡	クロール 応用 14:30(45分)				水中ウォーキング 14:05(30分)		楽しく中級 エアロ 14:15(60分) 坂本美由紀		クロール 応用 14:30(45分)	ひきしめ筋肉 14:15(30分)	ホールストレッチ 14:15(30分)
15:00								平泳ぎ基本 14:40(30分)					背泳ぎ基本 14:40(30分)	平泳ぎ 応用 14:50(45分)
		バタフライ 応用 15:15(45分)		平泳ぎ 応用 15:20(45分)	ホールストレッチ 15:15(30分)	背泳ぎ 応用 15:15(45分)	フラダンス 15:15(60分) 森田	バタフライ 応用 15:15(45分)				ヨガ 15:15(60分) 三川	バタフライ 応用 15:15(45分)	楽しく 中級エアロ 15:00(60分) 荒垣
16:00	太極拳 15:30(60分) 徐		アロマストレッチ 15:45(30分)							太極拳 15:30(60分) 徐				
17:00														
18:00														
	太極剣&拳 18:00(60分) 阿達(徐)													配色について (プール) 水泳(初級) 水泳(中・上級) プールエクササイズ (スタジオ) 初級&初中級 中級 上級 リラックス
19:00		背泳ぎ 応用 19:00(45分)	がんばろう 上級エアロ 19:00(45分) 高木	オール スイミング 19:00(45分)	がんばろう 上級エアロ 19:15(45分) 小坂	クロール基本 18:50(30分)	スリムヨガ 18:30(45分) 鷹野	水中ウォーキング 19:00(30分)			平泳ぎ 応用 19:00(45分)	楽しもう! HIP HOP 19:00(45分) 藤原	平泳ぎ基本 19:00(30分)	
		ステップ 19:30(45分) 津川								スリムヨガ 19:15(45分) 高木			クロール 応用 19:35(45分)	
20:00		バタフライ 応用 19:50(45分)	ZUMBA 20:00(45分) 山下	バタフライ基本 19:50(30分)	ピラティス 20:05	アクアビクス 19:30(45分) 金井	楽しく中級 エアロ 19:25(60分) 京田	スタート水泳 19:40			オール スイミング 19:50(45分)			
								背泳ぎ基本 20:00(30分)						
21:00	楽しもう! HIP HOP 20:30(45分) 荒垣				シェイプアップ ホッピング 20:35(45分) 金井				気軽に 初級エアロ 20:35(45分) 森原		もっと 上級エアロ 20:15(60分) 高木			
22:00														

★スタジオ プログラム

○楽しく踊って！楽しく汗をかこう！エアロビクスレッスンです。

クラス名	定員	時間	内容	むずかしさ	しんどさ
ここからスタートエアロ	—	45	エアロビクスが初めての方や、動きに慣れてない方のためのクラスです。まずは楽しむことから始めましょう！	★	◆
気軽に初級エアロ	—	45	かんたんな動きと、足腰に負担をかけない程度の走り、楽しく！踊る！&汗をかく！初級クラスです。	★★	◆◆
チャレンジ中級エアロ	—	60	走らないで、大きな筋肉群をたっぷり使うクラスです。脂肪燃焼率が高く、シェイプアップには最適です。	★★	◆◆◆
楽しく中級エアロ	—	60	エアロビクスに少し慣れてきた方はこのクラスです。エアロビクス運動からコンディショニングまで気軽に動きましょう。	★★★	◆◆◆◆
がんばろう上級エアロ	—	45	大きく動いて、全身の筋肉をくまなく使う、脂肪燃焼を目的としたクラスです。	★★★★	◆◆◆◆◆
もっと上級エアロ	—	60	エアロビクスに十分慣れた上級者向けのクラスです。振り付けを楽しみ、筋力をたっぷり使って、より心肺機能を高めます。	★★★★★	◆◆◆◆◆◆

○エアロビクスだけじゃなくて、もっといろんなこともしたい方へ！

クラス名	定員	時間	内容	むずかしさ	しんどさ
ピラティス	—	15	体の奥の深層筋を鍛える事により身体の意識を高め、姿勢の矯正や身体の活力を取り戻し、心と体のバランスを整えるレッスンです。	★	◆
ひきしめ筋肉	30	30	体を引き締めたい方におすすめのショートレッスン！短時間で体の「上半身」「下半身」「お腹」の3点を筋カトレニングさせる内容です！	★	◆
踏み台運動	45	45	踏み台(ステップ)を使って、日常生活に必要な筋肉作り、脂肪燃焼、体幹を維持するストレッチ等を紹介するクラスです。	★	◆◆
ステップ	45	45	踏み台(ステップ)を使って、膝や腰に負担をかけずに筋肉作り、シェイプアップを目指すクラスです。初めての方でも参加できる内容です！	★★	◆◆◆
フラダンス	—	60	ハワイの民族舞踊です。ゆっくりとした動きなので初めての方でもOK！腰まわりのシェイプアップ(くびれ)やストレス解消には最適です。	★	◆◆
楽しもう！HIPHOP	—	45	ダンスミュージックに乗りながら、簡単な振り付けをフリースタイルで楽しむクラスです。心と体でリズムをきざもー！	★★	◆◆◆
シェイプアップ・ホクシング	—	45	いろんな格闘技から取り入れた動きを、音楽に合わせていくクラスです。男性にぜひ来てほしい45分です！	★★	◆◆◆◆
ZUMBA	—	45	ラテンを始めとした世界中のダンス音楽を取り入れたダイナミックで面白くて、カラダの引き締めにも効果的なエクササイズを行うクラスです！	★★	◆◆◆◆

○ゆっくり、心と身体をリラックスさせたい方へのやさしいプログラム。

クラス名	定員	時間	内容
おはよう体操	—	15	朝イチのラジオ体操で「脳」と「体」を覚醒させ、その日一日、動きやすい状態を作ります。短時間でおこなえる健康法の一つです。
ポールストレッチ	30	30	ストレッチポールという道具を使って、体のバランスを整えていきます。運動の経験を問わず、どなたでも参加できるショートプログラムです。
アロマストレッチ	30	30	アロマを焚いて心の疲れを取りストレッチでゆっくり体をほぐし、ストレスの発散をおこなう「癒し」のレッスンです。
コアメイク&ボール	45	45	話題の体操ピラティス等で体を整えるプログラムに、ボールを使った動きを加えました。体の歪みや腰痛を改善されたい方にぜひオススメです！！
スリム ヨ ガ	60	45	女性の方に必見「美容と健康」にきく スリムヨガは 呼吸法の練習とヨガポーズで お肌の改善と綺麗に体を整えることのできるおすすめ講座です！
ボディー・バランス	60	45	ヒーリングミュージックに合わせてゆったりとしたペースで行なうレッスンです。体幹のエクササイズが中心でバランスの強化・姿勢の改善に繋がります！
ヨ ガ	60	60	ヨーガのポーズと呼吸法で生命力を甦らせ、体のバランスを整えるクラスです。
調整体操	50	60	生活習慣や姿勢などからいつの間にか蓄積された体の負担を解消していくプログラム！マットの上で行う心と体に優しいレッスンです。
健康青竹体操	60	45	「青竹を踏んで、健康になろう！」というクラスです。音楽に合わせて軽い体操を楽しみます。
太極拳	—	60	中国武術の1つです。ゆっくりとした動きが中心で、じっくり汗をかけます。呼吸法とあわせることで、心身共にリフレッシュできます。
太極剣&拳	—	60	普段持たない剣を使用することで脳や手足の活性につながることのできる講座です。健康な体・姿勢づくりなどが習得できるおすすめの内容です。

★プール エクササイズ

クラス名	定員	時間	内容
スタート水泳	10	15	「水が怖い！」「泳げない！」という方のためのクラスです。1度トライしてみてください。まず“水”を好きになりましょう！“水と友達になる”がテーマです。
クロール・背泳・平泳 基本	15	30	各泳法の“手の動き”“コンビネーション”(手・足の連動)は練習しますが基本的には“足(キック)”が中心のレッスンです。すべての泳法は“足(キック)”から！！
バタフライ 基本	15	30	このレッスンはクロールや背泳で25m泳げるようになった方が対象です。バタフライは“足(キック)”が特に重要です！
クロール・背泳・平泳・バタ 応用	30	45	各泳法を“キレイに”“楽に”泳ぐためのレッスンです。基本的には2コースを使い、各コース別メニューを練習し、最後はコンビネーションで泳ぎの調整を行います。
オールスイミング	30	45	4泳法好きな泳ぎを選択してください。コーチがその人にあったワンポイント指導をし、泳ぎの調整を行います。
水中ウォーキング	20	30	いろいろなパターンで水中歩行を行い、基礎体力や筋力をUP！みんなで楽しく歩きましょう！！アスリートにもおすすめです。
アクアビクス	30	45	水の中で、音楽に合わせて楽しく体を動かします。陸上よりもエネルギー消費が大きいクラスです。
ミットでアクア	30	45	通常のアクアビクスの要素とミットを使っての筋肉の強化を目的としたレッスンです。ウエスト・二の腕の引き締めにはおすすめです！

★ゴルフレッスン

水曜日 14:00~19:00 →	初心者から中級者までみっちり指導いたします！お気軽にどうぞ！ チケット制になっております。(先着順)	【水曜日:山内コーチ 日曜日:阪田コーチ】
日曜日 10:30~15:30 →		