

	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00														
					おはよう体操 10:10		おはよう体操 10:10		おはよう体操 10:10					
11:00	ピラティス 10:30(45分) 山口	バタフライ基本 10:30(30分)	ポールストレッチ 10:30(30分)		健康青竹体操 10:30(45分) 秋山	背泳ぎ基本 10:30(30分)		水中ウォーキング 10:30(30分)		はじめよう水泳 10:30(30分)		はじめよう水泳 10:30(30分)	気軽に 初級エアロ 10:30(45分) 山本	平泳ぎ基本 10:30(30分)
		背泳ぎ 応用 11:05(45分)	踏み台運動 11:15(45分) 加藤	アクアピクス 11:05(45分) 松田		オール スイミング 11:05(45分)		調整体操 10:45(60分) 森下		クロール 基本 11:05(30分)		楽しく中級 エアロ 10:45(60分) 石田	平泳ぎ 応用 11:05(45分)	オール スイミング 11:05(45分)
12:00	気軽に 初級エアロ 11:30(45分) 山口				ピラティス 11:30(45分) 秋山								ヨガ 11:30(60分) 隆広	
			ZUMBA 12:15(45分) 平岡											アクアピクス 12:15(45分) 坂本
13:00	コアメイク&ホール 12:30(45分) 秋山	アクアピクス 13:00(45分) 西川			青竹ピクス 12:30(45分) 堀内			チャレンジ 中級エアロ 12:15(60分) 田中			ZUMBA GOLD 12:15(45分) 平岡	楽しく中級 エアロ 12:00(45分) 丸岡		ポールストレッチ 12:45(30分)
14:00	ポールストレッチ 13:30(30分)		ヨガ 13:15(60分) 坂田		ここから スタートエアロ 13:30(45分) 石井	アクアピクス 13:45(45分) 堀内		スリムヨガ 13:30(45分) 辻野			フラダンス45 13:15(45分) Mi-Ma	ここから スタートエアロ 13:15(45分) 三宅		フラダンス 13:45(60分) EMI
15:00	チャレンジ 中級エアロ 14:15(60分) 堀内	背泳ぎ基本 14:50(30分)	オリジナル エアロ 14:30(60分) 丸岡		シェイプアップ 空手 14:30(45分) 石井			ポールストレッチ 14:30(30分)			楽しく中級 エアロ 14:15(60分) 坂本	ひきしめ筋肉 14:15(30分)	水中ウォーキング 14:15(30分)	はじめよう水泳 14:15(30分)
16:00	太極拳 15:30(60分) 田淵	クロール 応用 15:25(45分)	アロマストレッチ 15:45(30分)	バタフライ 応用 15:25(45分)	ポルドブラ 15:30(45分) Mi-Ma			気軽に 初級エアロ 15:15(45分) 武市	背泳ぎ 応用 15:25(45分)		太極拳 15:30(60分) 田淵	ヨガ 15:00(60分) 伊藤	オール スイミング 15:25(45分)	楽しく中級 エアロ 15:00(60分) 荒垣
17:00	太極剣&拳 16:45(60分) 田淵											楽しく中級 エアロ 16:15(60分) 高木		
18:00														
19:00		バタフライ基本 19:00(30分)		背泳ぎ基本 19:00(30分)		水中ウォーキング 19:00(30分)		平泳ぎ基本 19:00(30分)					はじめよう水泳 19:00(30分)	
20:00	スリムヨガ 19:25(45分) 西堀	平泳ぎ 応用 19:35(45分)	楽しく中級 エアロ 19:25(60分) 田中	バタフライ 応用 19:35(45分)	上級エアロ 19:25(60分) 坂本	クロール基本 19:35(30分)		楽しく中級 エアロ 19:25(60分) 京田	オール スイミング 19:35(45分)	スリムヨガ 19:25(45分) 高木		オール スイミング 19:35(45分)		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 中級 上級 リラックス
21:00	ステップ 20:30(45分) 荒垣		ZUMBA 20:35(45分) 中村		骨盤調整 20:35(45分) Hiromi			気軽に 初級エアロ 20:35(45分) 森原		上級エアロ 20:20(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で、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。	★★★★	◆◆◆◆
オリジナルエアロ	—	60	エアロビクスにダンスの要素をとり入れたコーチオリジナルの楽しい振り付けで、汗を流しボディメイクを目指す60分です！！	★★★★★	◆◆◆◆◆
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
ひきしめ筋肉	45	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点を筋力トレー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。	★★★	◆◆◆◆
フラダンス45・60	—	45・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！腰回りのシェイプアップやストレス解消には最適です。	★★	◆
ポルドブラ	—	45	パレエとダンスの動きの新感覚姿勢改善プログラムです。優雅な動きで、筋肉の柔軟性、体幹の安定を高めることが期待できるプログラムです。	★	◆◆
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！	★★	◆◆◆◆
ZUNBA GOLD	—	45	ZUNBAの初級のクラスです！振り付けを丁寧に確認しながら行います！“ZUNBAを始めたい・動きをマスターしたい”という方にお勧めです!!	★	◆◆
シェイプアップ空手	—	45	空手の基本動作を音楽に合わせて行います。腹筋・股関節をしっかり使います。「えいっ！！」の気合で楽しくシェイプアップ！！	★	◆◆

○身体のコンディショニングや心と身体をリラックスさせたい方へのプログラム。

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。短時間でこなせ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！！
ボディ・セラピー	45	45	足のつばやリンパを刺激するマッサージや体操を行い体の疲れや機能を改善させるプログラムになります。体調が気になる方にはオススメの講座です！
スリム ヨ ガ	60	45	女性の方に見る「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・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！
ピラティス	60	45	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。
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	55	60	生活習慣や姿勢の変化からくる腰痛・膝痛・四十肩などを解消していくプログラム内容です。マットの上でゆっくりと行うレッスンです。
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。足のうらを青竹でほぐし、足の血行をよくしてむくみなどを改善するレッスンです。
青竹ビクス	60	45	健康青竹体操のレッスン内容にプラス、音楽に合わせて軽い体操を楽しく行います。
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でできる講座です。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。
骨盤調整	60	45	骨盤周りの筋肉を引き締め、生活の中で生じる体のゆがみやバランスを整えるクラスです。

★プール エクササイズ

クラス名	定員	時間	内容
はじめよう水泳	15	30	水泳が初めて・水泳初心者に入っていただくクラスです。まずは水に慣れるところから最終的にキックで25m完泳を目指します！誰でも気軽に参加していただけるクラスです。
クロール 基本	15	30	まずはキックから、手の動き・息継ぎを練習し、クロールで25m完泳を目指すレッスンです！！他の泳法を習う前に、まずはクロールから！！
背泳・平泳・バタ 基本	15	30	クロールで25m泳ぐことができる方対象のクラスです。クロール同様まずはキックから手の動き・息継ぎを練習し、各泳法で25m完泳を目指します！！
クロール・背泳・平泳・バタ 応用	30	45	各泳法で25m以上泳げる方が対象のクラスです。より細かい指導や、コーチからのアドバイスを受けていただけます！！“キレイに”“楽に”泳ぐことを目指します！！
オールスイミング	30	45	応用クラスに参加される方が対象です。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:立岡コーチ】
日曜日 10:30~14:35 →		