

	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:					
11:00	ピラティス 10:30(45分) 山口	クロール基本 10:30(30分)	ポールストレッチ 10:30(30分)	バタフライ基本 10:30(30分)	健康青竹体操 10:30(45分) 秋山	はじめよう水泳 10:30(30分)		背泳ぎ 応用 10:30(45分)		平泳ぎ基本 10:30(30分)		オール スイミング 10:30(45分)	気軽に 初級エアロ 10:30(45分) 山本	はじめよう水泳 10:30(30分)
		平泳ぎ 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		クロール 応用 11:05(45分)	調整体操 10:45(60分) 森下		水中ウォーキング 11:20(30分)	ボディ・セラピー 10:45(45分) 松田	楽しく中級 エアロ 10:45(60分) 石田		背泳ぎ基本 11:20(30分)	背泳ぎ 応用 11:05(45分)
12:00	気軽に 初級エアロ 11:30(45分) 山口				コアメイク&ホール 11:30(45分) 秋山								ヨガ 11:30(60分) 隆広	
13:00	コアメイク&ホール 12:30(45分) 秋山		ZUMBA 12:15(45分) 平岡		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	MITTでアクア 12:00(45分) 丸岡	ボディ・バランス 12:00(45分) 石田			アクアピクス 12:15(45分) 坂本
		アクアピクス 13:00(45分) 西川												ポールストレッチ 12:45(30分)
14:00			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	はじめよう水泳 14:50(30分)	楽しく中級 エアロ 14:30(60分) 丸岡	クロール 応用 14:35(45分)	シェイプアップ 空手 14:30(45分) 石井	クロール基本 14:50(30分)	ひきしめ筋肉 14:30(30分)	水中ウォーキング 14:15(30分)	楽しく中級 エアロ 14:15(60分) 坂本	背泳ぎ 応用 14:35(45分)	ひきしめ筋肉 14:15(30分)	水中ウォーキング 14:15(30分)		バタフライ基本 14:50(30分)
		バタフライ 応用 15:25(45分)		平泳ぎ 応用 15:25(45分)	ポールストレッチ 15:30(30分)	背泳ぎ 応用 15:25(45分)		気軽に 初級エアロ 15:15(45分) 武市	クロール 応用 15:25(45分)		ヨガ 15:00(60分) 伊藤	はじめよう水泳 14:50(30分)	楽しく中級 エアロ 15:00(60分) 荒垣	オール スイミング 15:25(45分)
16:00	太極拳 15:30(60分) 田淵		アロマストレッチ 15:45(30分)						太極拳 15:30(60分) 田淵	バタフライ 応用 15:25(45分)				
17:00	太極剣&拳 16:45(60分) 田淵										楽しく中級 エアロ 16:30(60分) 高木			
18:00														
19:00		背泳ぎ基本 19:00(30分)		水中ウォーキング 19:00(30分)		クロール基本 19:00(30分)		バタフライ基本 19:00(30分)		はじめよう水泳 19:00(30分)		平泳ぎ基本 19:00(30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)
20:00	スリムヨガ 19:25(45分) 西堀	オール スイミング 19:35(45分)	楽しく中級 エアロ 19:25(60分) 田中	クロール 応用 19:35(45分)	上級エアロ 19:25(60分) 坂本	平泳ぎ 応用 19:35(45分)	楽しく中級 エアロ 19:25(60分) 京田	背泳ぎ 応用 19:35(45分)	スリムヨガ 19:25(45分) 高木	バタフライ 応用 19:35(45分)		オール スイミング 19:35(45分)	初級	
													中級	
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				上級	
22:00													リラックス	

## ★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。	★★★★	◆◆◆◆
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点を筋カ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。	★★	◆
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！	★★	◆◆◆◆
ZUMBA GOLD	—	45	ZUMBAの初級のクラスです！振り付けを丁寧に確認しながら行きます！“ZUMBA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！！
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・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。
青竹ピクス	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。
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！！
各泳法 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 10:30~15:30 →		