

	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					
11:00	ピラティス 10:30(45分) 山口	水中ウォーキング 10:30(30分)	ポールストレッチ 10:30(30分)	4泳法基礎 10:30(30分)	健康青竹体操 10:30(45分) 秋山	のんびり遠泳 10:30(30分)	調整体操 10:30(60分) 森下	背泳ぎ (初・中級) 10:30(45分)	KAZE 10:45(45分) 平岡	マスターズ 10:30(30分)	楽しく中級 エアロ 10:45(60分) 石田	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	バタフライ (初・中級) 10:30(45分)
		クロール (初・中級) 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	ピラティス 11:30(45分) 秋山	平泳ぎ (初・中級) 11:05(45分)		はじめよう水泳 11:20(30分)		バタフライ (初・中級) 11:05(45分)		水中ウォーキング 11:20(30分)		のんびり遠泳 11:20(30分)
12:00	気軽に 初級エアロ 11:30(45分) 山口												ヨガ 11:30(60分) 隆広	
			ZUMBA 12:15(45分) 平岡						ZUMBA GOLD 12:15(45分) 平岡		ミットでアクア 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
13:00	コアメイク&ホール 12:30(45分) 秋山				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				ポールストレッチ 12:45(30分)	
		アクアピクス 13:00(45分) 西川												
	ポールストレッチ 13:30(30分)		ヨガ 13:15(60分) 坂田							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		
14:00					ここから スタートエアロ 13:30(45分) 石井				スリムヨガ 13:30(45分) 辻野					フラダンス 13:45(60分) EMI
	チャレンジ 中級エアロ 14:15(60分) 堀内													水中ウォーキング 14:05(30分)
		のんびり遠泳 14:40(30分)	オリジナル エアロ 14:30(60分) 丸岡	マスターズ 14:40(30分)	シェイプアップ 空手 14:30(45分) 石井	はじめよう水泳 14:40(30分)			ポールストレッチ 14:30(30分)				ひきしめ筋肉 14:15(30分)	4泳法基礎 14:05(30分)
15:00														背泳ぎ (初・中級) 14:40(45分)
		バタフライ (初・中級) 15:15(45分)												
			アロマストレッチ 15:45(30分)											
16:00	太極拳 15:30(60分) 田淵				ポルドブラ 15:30(45分) Mi-Ma	平泳ぎ (初・中級) 15:15(45分)			気軽に 初級エアロ 15:15(45分) 武市	クロール (初・中級) 15:15(45分)			ヨガ 15:00(60分) 伊藤	楽しく中級 エアロ 15:00(60分) 荒垣
17:00													楽しく中級 エアロ 16:15(60分) 高木	
18:00														
19:00		はじめよう水泳 19:00(30分)												
20:00	スリムヨガ 19:25(45分) 西堀	クロール (初・中級) 19:35(45分)	楽しく中級 エアロ 19:25(60分) 田中		上級エアロ 19:25(60分) 坂本	バタフライ (初・中級) 19:35(45分)			気軽に 初級エアロ 19:40(45分) 京田	平泳ぎ (初・中級) 19:35(45分)				
21:00	ラテン エクササイズ 20:30(45分) Mi-Ma		ZUMBA 20:35(45分) 中村		骨盤調整 20:35(45分) Hiromi				デトックスヨガ 20:35(45分) 岩田					
22:00														

配色について
 (プール)
 水泳(初・中級)
 水泳(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
 開放なし

★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、動きに慣れてい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要素を取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。	★★★★★★	◆◆◆◆◆◆

○エアロビクスだけでなく、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。	★	◆◆
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	バ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!!	★	◆◆
ラテンエクササイズ	—	45	ラテンのリズムに合わせ、カラダの引き締めにも効果的なダンスエクササイズを行うクラスです！	★★	◆◆
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！！
K A Z E	60	45	筋膜の走行に合わせたエクササイズを行うことにより、柔らかくきれいな筋膜を作る筋膜体操です。どなたでも受講できるリフレッシュエクササイズです。
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。
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。
スリム ヨ ガ	60	45	女性の方に見「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！
デトックスヨガ	60	45	体温を高めるポーズを多く取り入れ、新陳代謝を高めることで内部にある老廃物が排出しやすくし、デトックス効果が大きい期待できるヨガプログラムです。
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。
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。
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	むずかしさ	しんどさ
はじめよう水泳	15	30	水が怖い、泳いでみたいけど泳法レッスンは付いていく自信がない、という方向けのクラスです。	★	◆
4泳法基礎	15	30	キックや、スイムの基本動作を身につけていきます。最初は泳げなくても大丈夫！最終的にはみんなで25m完泳を目指しましょう！	★★	◆◆
クロール・平・背・バタフライ	30	45	細かい指導や、コーチからのワンポイントアドバイスを受けられます！キレイな泳ぎを目指しましょう！！	★★★	◆◆◆
のんびり水泳	30	30	ゆったりと長距離が泳げるような泳ぎ方を指導します。まずは目指せ50mから！自分のペースで無理なく参加できます。	★★★	◆◆◆◆
オールスイミング	30	45	4泳法、好きな泳ぎを選択していただけます。特に頑張りたい泳法の技術面の向上を目指します。	★★★★	◆◆◆◆
マスターズ	20	30	より速く泳げるようにフォームを修正し、持久力を付けるためのメニューやスタートやターン等の競技向けの技術指導を行います。	★★★★★	◆◆◆◆◆
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 10:30~14:30 →			