

	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															
			ポールストレッチ 10:15(30分)		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	クロール 10:30(45分)		背泳ぎ 10:30(45分)	健康青竹体操 10:30(45分) 秋山	バタフライ 10:30(45分)	調整体操 10:30(60分) 森下	はじめよう水泳 10:30(30分)		平泳ぎ 10:30(45分)		4泳法基礎 10:30(30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)	
		4泳法基礎 11:20(30分)	バレットン 11:00(45分) 西川	水中ウォーキング 11:20(30分)		マスターズ 11:20(30分)		背泳ぎ 11:05(45分)			楽しく中級 エアロ 10:45(60分) 石田	バタフライ 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		
		アクアピクス 12:15(45分) 西川	ZUMBA 12:15(45分) 平岡											アクアピクス 12:15(45分) 坂本	
13:00	ひきしめ筋肉 12:30(30分)				マーシャル45 12:30(45分) 齋藤					ZUMBA GOLD 12:15(45分) 平岡				脂肪燃焼 12:45(30分)	
						アクアピクス 13:00(45分) 堀内									
14:00	骨盤調整 ヨガ 13:15(45分) 西川		ヨガ 13:15(60分) 坂田							フラダンス 13:15(45分) Mi-Ma		ここから スタートエアロ 13:15(45分) 三宅		ポールストレッチ 13:30(30分)	
				水中ウォーキング 14:05(30分)											
15:00	ZUMBA 14:15(45分) 谷内	はじめよう水泳 14:40(30分)	オリジナル エアロ 14:30(60分) 丸岡	4泳法基礎 14:40(30分)	シェイプアップ 空手 14:30(45分) 石井	背泳ぎ 14:40(45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)	オール スイミング 14:05(45分)	はじめよう水泳 14:05(30分)	
														のんびり遠泳 14:40(30分)	
16:00	太極拳 15:30(60分) 田淵	クロール 15:15(45分)		平泳ぎ 15:15(45分)	リラクゼーション ヨガ 15:30(45分) 西原	4泳法基礎 15:30(30分)							ヨガ 15:00(60分) 伊藤	楽しく中級 エアロ 15:15(60分) 荒垣	背泳ぎ 15:15(45分)
			アロマストレッチ 15:45(30分)												
17:00															
18:00															
19:00		はじめよう水泳 19:00(30分)		4泳法基礎 19:00(30分)		4泳法基礎 19:00(30分)									
20:00	リラクゼーション ヨガ 19:25(45分) 秋山	平泳ぎ 19:35(45分)	楽しく中級 エアロ 19:25(60分) 田中	バタフライ 19:35(45分)	上級エアロ 19:25(60分) 坂本	背泳ぎ 19:35(45分)									
21:00	気軽に 初級エアロ 20:25(45分) 秋山		ZUMBA 20:35(45分) 中村		アノミック 骨盤調整ヨガ 20:35(45分) 伊藤										
22:00															

配色について  
 (プール)  
 水泳(初級)  
 水泳(中級)  
 水泳(上級)  
 プールエクササイズ  
 (スタジオ)  
 エアロピクス  
 ヨガ・ピラティス  
 ダンス・アクティブ  
 リラックス  
 カルチャー

## ★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。	★★	◆◆
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！	★	◆◆
脂肪燃焼	45	30	音楽に合わせてリズムカルに跳躍運動、ジョギングの動きを行い下半身の引き締めと、脂肪燃焼を目指すクラスです。	★	◆◆◆
バレトン	—	45	バレエ、ヨガ、フィットネスと3つのカテゴリー種目を組み合わせた素足で行うクラスです。バランス感覚、機能改善、有酸素運動効果も期待できます！	★	◆◆◆
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！！	★	◆◆◆
マーシャル45	—	45	パンチやキックの動作を取り入れた有酸素運動と筋コンディショニングを取り入れた燃焼効果の高いクラスです！	★	◆◆◆
フラダンス	—	45	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。	★★	◆
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。	★★	◆◆

○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。
ストレッチ&コンディショニング	60	45	呼吸法を用いてポーズや動作等で身体を整えるプログラムです。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。
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！
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。
リラクゼーションヨガ	60	45	ヨガの呼吸とポーズで心と身体のバランスを整えます。45分間リラックスしていただくヨガプログラムです。
パワーヨガ	60	45	呼吸に合わせて動くこととポーズをキープすることを交互に行い、アクティブなポーズも混ぜた少し運動量が高めのヨガです。
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。
骨盤調整ヨガ	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	45	45	各泳法で25m泳げる方が対象。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！！	★★★★	◆◆◆◆
のんびり遠泳	30	30	クロールで25m泳げる方対象。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！	★★★★	◆◆◆◆
オールスイミング	30	45	各泳法で25m泳げる方が対象。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	4泳法を習得し、クロールで50mを1分以内で泳げる方対象。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 →			