

# 2020年11・12月 スタジオ・プールタイムスケジュール

	月			火			水			木			金				
	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ		
9:45																	
10:00			10:00~10:30 太極拳体操 濱田(30)	10:00~10:30 加リーウォーキング 1~2コース 三宅		10:00~10:30 初級フラダンス 福井(30)	10:00~10:30 加リーウォーキング 1~2コース 中岡		10:00~10:30 かんたんストレッチ 山西(30)		10:00~10:30 初級フラメンコ 山西(20)	10:00~10:30 お手軽EX 岡田(30)	10:00~10:30 加リーウォーキング 1~2コース 中岡				
10:15	★ 10:15~11:00 にこにこアクア 1~3コース 佐藤														10:15~10:45 初級ステップ 宇佐美(30)		
10:30		10:15~10:45 コアストレッチ 中岡(20)		10:30~11:00 しめしめアクア 1~2コース 三宅									10:45~11:15 かんたんストレッチ 山西(30)				
11:00	11:00~11:45 チャレンジ 1~3コース 田中	11:00~11:30 ひきしめEX 濱田(20)	11:00~11:30 ZUMBA 兼次 富(30)	11:00~11:30 足ヒレスイム 1~3コース 中岡		11:00~11:30 中級エアロ1 藤崎(30)	10:45~11:15 初級4泳法 1~2コース 紀之定		10:45~11:15 上級フラメンコ 山西(20)	10:45~11:15 かんたんエアロ 藤崎(30)	11:00~11:45 中・上級4泳法 1~3コース 田中		11:00~11:30 はじめてスイム 1~2コース 山崎		11:00~11:30 中級ステップ 宇佐美(30)		
11:30			11:45~12:15 ZUMBA 兼次 富(30)	11:40~12:10 初級4泳法 1~2コース 中岡			11:15~12:00 テクニク上達 1~3コース 紀之定			11:30~12:00 ピラティス 中西(30)		11:15~11:45 Baree WRX 兼次 富(20)	11:30~12:00 POWER CELISO(20)	11:30~12:15 テクニク上達 2~3コース 山崎	11:30~12:00 はじめて足ヒレ 1コース 紀之定	11:30~12:00 ピラティス 中西(20)	
12:00	11:45~13:00 ベビー 1~3コース			12:15~13:00 肩こり・腰痛 スッキリコース 1~2コース 濱田		12:00~12:30 初級エアロ 藤崎(30)	12:00~13:00 クラブinクラブ 1~3コース		11:45~12:15 リフレッシュ 健康体操 藤崎(20)		11:45~13:00 ベビー 1~3コース		12:00~12:30 ひきしめEX 山西(20)		12:15~13:00 初級4泳法 1~3コース 田中	12:10~12:40 有料レッスン	12:30~13:00 上級フラダンス 福井(30)
12:30			12:30~13:00 ヨガ 濱田(30)			12:45~13:15 groove SHU(30)				12:30~13:00 POWER CELISO(20)							
13:00	13:00~14:00 いきいき 1~2コース			13:00~15:00 大原学園 1~2コース									13:00~13:45 チャレンジ 1~3コース 田中		13:00~13:30 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡(20)	13:15~13:45 中級エアロ1 武(30)	
13:30			13:15~13:45 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡(30)			13:45~14:15 初級ステップ 森岡(30)		13:20~ 4~6コース			13:45~14:15 初級エアロ1 武(30)		13:30~14:00 かんたんストレッチ 中西(30)		★ 13:45~14:15 有料レッスン	14:00~14:30 ヨガ 武(30)	
14:00																	
14:30			14:15~14:45 初級エアロ 森岡(30)								★ 14:30~15:00 中級エアロ2 武(30)						
15:00			15:00~15:30 fight TAKE(30)						13:20~17:30 子ども スイミング 更衣室				14:40~ 4・5・6コース				
15:30	15:30~18:30 子ども スイミング 1~6コース	15:30~18:00 子ども スイミング 更衣室	15:45~18:30 子ども ダンスクラス	15:30~18:30 子ども スイミング 1~6コース	15:30~18:00 子ども スイミング 更衣室		14:10~18:30 子ども スイミング 1~6コース					14:40~18:00 子ども スイミング 更衣室	15:30~18:30 子ども スイミング 1~6コース	15:30~18:00 子ども スイミング 更衣室			
16:00																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30	18:30~19:30 1~3コース			18:30~20:00 1~3コース		18:45~19:15 はじめてエアロ 兼次 真(30)	18:30~19:30 1~3コース							18:30~19:30 1~3コース		18:45~19:15 中級エアロ2 宇佐美(30)	
19:00			19:00~19:30 上級エアロ2 宇佐美(30)													19:45~20:15 初級ステップ 宇佐美(30)	
19:30																	
20:00	19:45~20:30 チャレンジ 2~3コース 山崎	20:00~20:30 フラダンス 山本(20)	19:45~20:15 BLAST MUU(30)	20:00~20:30 加リーウォーキング 1~2コース 向井		19:30~20:00 中級エアロ2 兼次 真(30)	19:30~20:15 チャレンジ 1~2コース 玉置							19:45~20:15 ヨガ 佐藤(30)			
20:30			20:30~21:00 BLAST MUU(30)		20:30~21:00 ボディメイク 兼次 真(20)	20:30~21:00 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡(30)	20:30~21:00 パドルスイム 1コース 中尾			20:15~20:45 groove SHU(30)			20:15~20:45 ダンスMIX HIRO(20)			20:30~21:00 ヨガ 藤田(20)	
21:00				21:00~21:30 チャレンジ 1~2コース 紀之定						21:00~21:30 groove SHU(30)				21:00~21:30 ひきしめEX 宇佐美(30)		20:30~21:00 POWER CELISO(20)	
21:30	21:30~22:15 初級スイム 1~2コース 中村			21:30~22:15 中・上級4泳法 1~2コース 紀之定		21:30~22:00 みんなでTraining 向井(30)	21:30~22:00 足ヒレスイム 1~2コース 山崎									21:30~22:00 ZUMBA 兼次 真(30)	
22:00															21:45~22:15 加リーウォーキング 1~2コース セルソ		
22:30			22:00~23:00 ボルダリング開放			★ 22:15~22:45 有料レッスン											
23:00																	

	土			日			
	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	
10:00				9:30~12:30 子ども スイミング 1~6コース	9:30~12:30 子ども スイミング 更衣室		
10:30	10:30~11:15 にこにこアーク 1~2コース 三宅	★ 10:30~11:00 有料レッスン	10:30~11:00 ZUMBA 兼次 眞(30)			10:30~11:00 ZUMBA 兼次 眞(30)	
11:00			11:15~11:45 BLAST MUU(30)		11:15~11:45 ZUMBA 兼次 眞(30)		
11:30		11:30~12:00 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡(20)			12:00~12:30 ピラティス 兼次 眞(30)		
12:00			12:00~12:30 ZUMBA 兼次 眞(30)		12:00~12:30 ピラティス 兼次 眞(30)		
12:30	12:30~18:00 子ども スイミング 1~6コース	12:30~17:30 子ども スイミング 更衣室	12:45~13:15 初級エアロ 森岡(30)	★ 13:00~13:30 有料レッスン	12:45~13:15 ヨガ 上岡(30)		
13:00							
13:30							
14:00					13:30~15:00 ボルダリング 開放		14:00~14:30 かんたんエアロ 林(30)
14:30							14:45~15:15 上級エアロ1 林(30)
15:00							
15:30						15:30~16:00 初級4泳法 1~2コース 向井	
16:00						16:00~16:30 カロリウオーキング 1~2コース 向井	
17:00							
17:30						16:00~18:30 子どもバレエクラス	
18:00							
18:30			18:40~19:10 クラシックバレエ 藤井(30)				
19:00	★ 19:00~19:45 チャレンジ 1~3コース 中岡						
19:30							
20:00		20:00~20:30 太極拳体操 濱田(20)	20:00~20:30 POWER CELSE(20)				
20:30							
21:00			21:00~21:30 かんたんストレッチ セルソ(30)				
21:30							
22:00			22:00~23:00 ボルダリング開放				
22:30							
23:00							

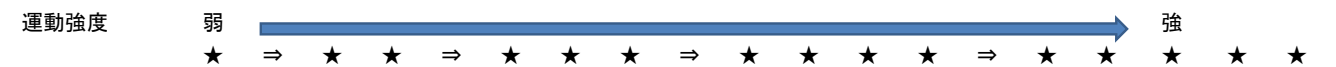
★スタジオプログラムは定員制となっております。1階フロントにて30分前より受付を行います。  
 ★スタジオプログラムに記載されている( )内の数字は定員です。  
 ★プールプログラムは予約、定員はございません。  
 ★スタジオプログラムを受講の際は、マスクの着用のご協力をお願いいたします。

### スタジオプログラム

プログラム	内容	レベル	運動強度	定員
かんたんエアロ	エアロビクスの入門クラスです。基本的なエアロビクスのステップを愉しく覚えていきましょう。	1	★	20
初級エアロ1	基本ステップをつなぎ合わせた動きです。ジョギングや、ジャンプのないやさしいクラスです。	1	★	20
初級エアロ2	基本ステップをつなぎ合わせた動きです。ジョギングやジャンプを取り入れて動きます。	1	★★	20
中級エアロ1	ステップに変化をつけ動きを愉しみましょう。ジョギングのないクラスです。	2	★★★	20
中級エアロ2	様々なステップとジャンプやジョギングを取り入れたエキサイティングなクラスです。	2	★★★★	20
上級エアロ1	中級エアロに慣れてきた方にお勧めのクラスです。	3	★★★★★	20
上級エアロ2	ハルポードでも難度も強度も高いクラスです。	3	★★★★★	20
初級ステップ	ステップの基本から行います。初めての方でも安心のステップ運動です。	1	★★	30
中級ステップ	ステップを使い、様々な動きをします。	2	★★★★	30
ダンス基本スキル	ダンスの基本ステップの練習をします。	1	★★	20
ダンスMIX	基本ステップを組み合わせてダンスを踊ります。	1	★★	20
ヒップホップ	ヒップホップの楽しいリズムでいろいろな振り付けを愉しみます。	1	★★	30
ZUMBA	ラテン系エクササイズをベースにサルサ・サンバなど様々なダンスステップを組み込んだエクササイズです。	2	★★★	30
クラシックバレエ	ストレッチを中心としたバレエ入門クラスです。	2	★★	30
初級フラメンコ	初心者の方でも安心、基本のステップを行い、普段使わない筋肉を使いウエストがシェイプアップします。	1	★	20
上級フラメンコ	少し複雑なステップが入り基礎を習得した方は挑戦してみてください。	3	★★	20
初級フラダンス	ハワイの風を感じながら優雅に踊りましょう！	1	★★	30
上級フラダンス	曲のテンポも速くなり、ステップが難しくなります。	3	★★	30
太極拳体操	呼吸法とゆったりとした動きで、心身のバランスを整え、全身の動きのしなやかさを取り戻していきます。	1	★	20 or 30
みんなでボルダリング	フリークライミングの一種で2mから4m程度の岩や石を登るスポーツをみんなで楽しく行います。	1	★★★★	20
ひきしめEX	簡単な有酸素運動とダンベル運動・自重運動を交互に行い太りにくい体質を作ります。	2	★★	20 or 30
ピラティス	初めての方でも簡単にできるクラスです。呼吸法を意識しながら美しい身体を作ります。	2	★★★	20 or 30
ファンクショナルローラーピラティス	ローラー(ボール)の上で行うピラティスです。バランス感覚や身体を機能的に動かす事を目的としています。	2	★★★	20 or 30
ボディメイキング	バランスの良いウエストラインを目指します。	2	★★★	20
コアスタビライゼーション	バランスディスクやストレッチボールを使って体幹を鍛えていきます。	2	★★★★	20
ヨガ	心も身体もリラックスしながら行うヨガです。	1	★★★	20 or 30
パワーヨガ	柔軟性、筋力、バランス力を深め均整のとれた身体を目指します。ヨガに慣れた方、より深めたい方にオススメです！	2	★★★★	20
Barre WRX	フィットネスとバレエダンス融合したエクササイズ。しなやかに引き締まった身体づくりを行います。	2	★★★★	20
のびのび棒	ボールを使い、ストレッチ体操をします。	1	★★	30
ダンスストレッチ	身体を動かす前の筋肉をしっかりと伸ばします。	1	★	30
かんたんストレッチ	肩こり・腰痛の方にオススメのリラックスストレッチクラスです。	1	★	30
バランスストレッチ	簡単なストレッチで身体のゆがみを整え、筋力のバランス感覚を高めるエクササイズを行います。	1	★	20
お手軽EX	生活の質を向上させる為の様々な運動を行います。	1	★	30
GROUP BLAST	様々な高さやポジションでのステップを用いてエネルギー溢れる音楽に合わせて有酸素系プログラムです。	2	★★★★★	30
GROUP FIGHT	格闘技とボクシングの動きを取り入れたクラスです。身体にメリハリをつけ、心肺機能をアップさせます。	2	★★★★★	30
GROUP POWER	バーベルを用いたエクササイズで、シンプルな動作をエキサイティングな音楽に合わせて行います。	2	★★★★★	20
GROUP GROOVE	ラテンやヒップホップなどの音楽に合わせて自由に楽しく踊ります。	2	★★★★	30
みんなでTraining	全身の筋肉をまんべんなく鍛えるインターバルトレーニングです。	1	★★★	30

### プールプログラム

はじめてスイム	呼吸・伏し浮き・板キック・背面キック等が出来るようになるための基本練習をします。	1	★	-
初級4泳法	水に慣れた方を対象に、25mを泳げるように練習していきます。	1	★	-
初級4泳法	水に慣れた方から25m泳げる方まで泳法の基本を練習します。	1	★★	-
初・中級スイム	各泳法25m泳げる方を対象に、泳力アップを目標に少し泳ぎ込んでいくクラスです。	2	★★★	-
中上級4泳法	各泳法25m以上きれいなフォームで楽に泳げる方を対象に、より高度な技術の習得や泳力アップを目指します。	2	★★★★	-
足ヒレスイム	足ヒレを使い泳ぐことで脚力の筋力アップを図るとともに気持ちよく泳ぐための泳ぎ方を学びます。	2	★★★★	-
上級4泳法	各泳法25m以上きれいなフォームで楽に泳げる方を対象に、より高度な技術の習得や泳力アップを目指します。	3	★★★	-
チャレンジ	700m~1500mを目標に泳ぎ込むクラスです。 ※ 上級者向き	3	★★★★★	-
テクニック上達	水泳におけるテクニックを全て教えてくれるクラスです。	3	★★★★	-
肩こり・腰痛スッキリコース	肩周り、腰周りの筋肉の緊張をほぐす運動をしていきます。水中で行います。	1	★	-
カロリウオーキング	ウォーキングの中でジャンプやジョギングの動きを取り入れて、カロリ消費の向上を目指します。	1	★★	-
しめしめアーク	ヌードルやウォーターダンベルなどの用具を使って、身体の引き締めを行います。	1	★★	-
にこにこアーク	りの良い音楽に合わせて、簡単なダンスや水中トレーニングをします。	1	★★	-
パドルスイム	パドルを付けて泳ぐことにより、上半身の筋力アップを図ります。	2	★★★★	-
はじめて足ヒレ	足ヒレを付けて足首の柔軟性を養い、足ヒレスイムに挑戦します。	1	★	-



スタジオプログラム	
レベル 1	→ はじめての方にオススメです
レベル 2	→ 運動に慣れてきた方にオススメです
レベル 3	→ 中上級者の方にオススメです

プールプログラム	
レベル 1	→ 初心者の方、泳げない、泳がない方の入れるクラス
レベル 2	→ 25M泳げる方、水泳中級者の入れるクラス
レベル 3	→ 上級者向けのクラス