

day time	月	火	水	木	金	土	日	day time			
10:00	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	10:00		
11:00	ショートアクア 10:20~10:50 【弥益 美幸】	かんたんエアロ 10:15~11:00 【黒坂 芳子】	水中ウォーキング 10:20~10:50 【藤田 和史】	ストレッチヨガ 10:15~11:00 【古川 佳枝】	水中運動 10:30~11:00 【井上 和男】	バレトン 10:20~11:05 【入山 美樹子】	アクアビクス 10:30~11:15 【賀来 文香】	フラダンス 10:30~11:30 【林 理恵子】	スタジオのお知らせ レッスン開始5分 過ぎての参加は ご遠慮ください。	いきいきエアロ 10:15~11:00 【古川 佳枝】	めっちゃ動くエアロ 10:15~11:00 【黒坂 芳子】
12:00	はじめて平泳ぎ 11:00~11:30 【弥益 美幸】		初級 11:00~11:30 【藤田 和史】	かんたんエアロ 11:10~11:55 【古川 佳枝】	はじめて二泳法(背・バタ) 11:10~11:40 【井上 和男】	ピラティス&パワーyoga 11:15~12:00 【入山 美樹子】					
13:00		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】				ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】	ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】
14:00	上級 13:10~14:00 【藤田 和史】	シェイプアップエアロ 13:15~14:00 【弥益 美幸】	はじめて二泳法(平・バタ) 13:10~13:40 【井上 和男】	サーキットトレーニング 13:15~14:00 【藤田 和史】	中級 13:10~14:00 【井上 和男】	はじめて太極拳 13:15~14:00 【高木 道子】	マスターズ 13:10~14:00 【森岡 宏彰】	はじめてエアロ 13:15~14:00 【賀来 文香】		やさしいヨガ 13:10~14:10 【古川 佳枝】	エンジョイステップ 13:05~13:50 【滝口 佳彦】
15:00	初級 14:10~15:00 【井上 和男】	気功 14:10~15:10 【黒坂 芳子】	とことんクロール 13:50~14:20 【井上 和男】	フラダンス 14:10~15:00 【林 理恵子】	特上級 14:10~15:00 【弥益 美幸】	太極拳 14:10~15:00 【高木 道子】	中級 14:10~15:00 【森岡 宏彰】	エンジョイエアロ 14:10~14:55 【黒坂 芳子】		スタッフレッスン 14:20~15:05 【スタッフ】	
16:00	ロコモ予防運動 15:10~15:40 【弥益 美幸】	サーキットトレーニング 15:20~16:05 【藤田 和史】	上級 14:30~15:20 【井上 和男】	ZUMBA 15:10~15:50 【弥益 美幸】	初級 15:10~16:00 【藤田 和史】	ストレッチヨガ 15:10~16:05 【古川 佳枝】		ボディメイク 15:10~15:40 【弥益 美幸】		スタッフレッスン 15:15~16:00 【スタッフ】	
17:00										土曜のスタッフレッスンは月毎に 館内掲示致します。	
18:00		ストレッチ 【スタッフ】		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】			
19:00		めっちゃ動くエアロ 18:20~19:05 【黒坂 芳子】		やさしいヨガ 18:20~19:05 【古川 佳枝】		バランスボール 18:20~19:00 【弥益 美幸】		ZUMBA 18:20~19:00 【弥益 美幸】			エンジョイエアロ 18:20~19:05 【石光 裕見子】
20:00	アクアビクス 19:15~20:00 【石光 裕見子】	はじめてエアロ 19:15~19:55 【滝口 佳彦】	初級 19:10~20:00 【井上 和男】	エンジョイステップ 19:15~20:00 【滝口 佳彦】	中級 19:20~20:00 【弥益 美幸】	POWER CARDIO 19:15~20:00 【藤田 和史】	上級 19:10~20:00 【藤田 和史】	パワー全開汗だくエアロ 19:10~19:55 【中村 幸子】			骨盤エクササイズ 19:15~20:00 【板野 としお】
21:00	中級 20:10~21:00 【藤田 和史】	はじめてステップ 20:05~20:50 【滝口 佳彦】	マスターズ 20:10~21:00 【井上 和男】	FIGHT DO 20:10~20:55 【弥益 美幸】	初級 20:20~21:00 【藤田 和史】	バレトン 20:15~21:00 【丸山 照子】	ロコモ予防運動 20:10~20:40 【弥益 美幸】	ビューティーヨガ 20:05~20:55 【中村 幸子】			かんたんリズムキックス 20:10~21:00 【板野 としお】
22:00		とことん リズムキックス 21:00~22:00 【板野 としお】		ボディメイク 21:05~21:45 【弥益 美幸】	はじめて背泳ぎ 21:10~21:40 【藤田 和史】	ZUMBA 21:10~21:55 【丸山 照子】		バルクアップ 21:05~21:35 【藤田 和史】			
23:00											

- 初心者でも安心なレッスン
- 心も身体もリラックスのレッスン
- しっかり汗かきたい方のレッスン
- 定員ありのレッスン (要予約)

新 新しいレッスン

祝日は特別レッスンになります。(月毎に出るスケジュールでご確認下さい)

レッスン タイムスケジュール 2015.4月~



スタジオ

プール

初心者でも安心	はじめてエアロ	180kcal	エアロ初心者や慣れてない方にオススメです。まずはココからはじめましょう！
	強度★★ 難度★	45分	
	はじめてステップ	220kcal	ステップ台を使って簡単な動きをやりまします。初心者でも安心！
	強度★★ 難度★★	40分	
はじめて太極拳	150kcal	太極拳を始めてみたい方、しなやかでゆつとした動きなので初心者でも安心です。	
強度★★ 難度★★	45分		
しっかり汗をかきたい方	パワー全開汗かくエアロ	400kcal	有酸素運動で脂肪燃焼効果バツグン！
	強度★★★★ 難度★★★★	45分	パワー全開で動きましょ！
	FIGHT DO	400~800kcal	格闘技系の動きをテンポ良い音楽でハードに動いて汗びっしょり！
	強度★★★★ 難度★★★★	45~60分	
	POWER CARDIO	250~450kcal	バーベルを用いた筋コンと有酸素運動(エアロビ・ステップ)のエクササイズ！！
強度★★★★ 難度★★★	45~60分		
ZUMBA	300kcal	ラテン系音楽とダンスを融合させたダンス	
強度★★★ 難度★★★	40~45分	フィットネスエクササイズ。	
心も身体もリラックス	ストレッチ	80~90kcal	柔軟な身体作りのお手伝いをします。ぜひマスターしましょう。
	強度★ 難度★	20分	
気功	130kcal	気をめぐらせ心身のバランスを整え、健康増進に！	
強度★ 難度★★	60分		
エアロビクス	シェイプアップエアロ	250kcal	エアロビで汗を掻き、筋トレでシェイプアップしましょう！
	強度★★★ 難度★★	45分	
	いきいきエアロ	280~300kcal	慣れてきた方へレベルアップした動きでちょっぴり頑張るエアロビです。
	強度★★★ 難度★★★	45分	
	エンジョイエアロ	290kcal	しっかり楽しむレッスンです。初めての方から慣れてきた方みんな楽しんでみましょう！
強度★★★ 難度★★	45分		
かんたんエアロ	250~280kcal	かんたんな動きでいっぱい動きます。しっかり汗をかきましょ。	
強度★★★ 難度★★	30~45分		
めっちゃ動くエアロ	280~290kcal	ゆっくり始めて少しずつテンポ・アップ！！慣れてきた方へ動きたい方へのエアロです。	
強度★★★★ 難度★★★★	45分		

エクササイズ	ボディメイク	100kcal	美姿勢を目指し、コア(体幹部)をリセット&強化しましょう。
	強度★★ 難度★★	40分	
	骨盤エクササイズ	150kcal	骨盤を意識して動かします。終わったあとはすっきり！！
	強度★★★ 難度★★	45分	
	バランスボール	150kcal	ボールを使って体幹部を鍛え、骨盤矯正、バランス感覚を向上させましょ！
	強度★★ 何度★★★	40分	
	バレトン	200kcal	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れたエクササイズです。
	強度★★★★ 難度★★★★	45分	
	サーキットトレーニング	200~250kcal	有酸素運動と筋トレを行い、体カアップましょ！
	強度★★★★ 難度★★★★	45分	
ダンス	太極拳	180~200kcal	中国宋代に始まった拳法。動作を緩やかにして体質改善・運動不足解消に！
	強度★★ 難度★★★	50分	
	バルクアップ	150kcal	プレート・バーベルなどを使った筋コン。筋力アップを目指ましょ！！
	強度★★★ 難度★★★	40分	
	エンジョイステップ	250kcal	ステップ台を使って楽しくカラダを動かします。みんなで楽しましょ！
強度★★★ 難度★★★	40分		
ピラティス&パワー-yoga	100kcal	背骨まわりを動かしやすくパフォーマンスの向上その後パワー-yogaで心と体を整えます。	
強度★★ 難度★★	45分		
ヨガ	フラダンス	180kcal	ハワイアンミュージックに合わせ、普段使わない部位を動かし、踊りを覚え、身体や頭をリフレッシュ！
	強度★★ 難度★★★★	50分	
	かんたんリズムミックス	300kcal	流行のダンスや70年代のダンス等を軽いステップで踊ってシェイプアップ！リクエストもあり
	強度★★★ 難度★★★	50分	
とことんリズムミックス	360kcal	ダンスを中心とした動きでシェイプアップ。少しハード！ダンス好きにオススメ！	
強度★★★★ 難度★★★★	50分		
他	やさしいヨガ	110~150kcal	ヨガのポーズを取りながら、柔軟性をアップましょ。
	強度★★ 難度★	45~60分	
	ビューティーヨガ	180kcal	背筋を伸ばして美しく！
強度★★★ 難度★★	50分	背筋を伸ばして健康に！	
ストレッチヨガ	100kcal	ヨガを取り入れたストレッチ。身体の歪み・バランスを整え柔軟性アップ！	
強度★ 難度★★	45分		
スタッフレッスン		週毎に行う、スタッフおまかせレッスン！！	
45分		掲示されるスケジュール表をご確認下さい。	

初心者でも安心	はじめて二泳法(背・バタ)	180kcal	3ヶ月毎に背泳ぎ・バタフライを基礎から教える泳法レッスンです。(25m泳げる方対象)
	強度★★ 難度★★	30分	
	はじめて二泳法(平・バタ)	180kcal	3ヶ月毎に平泳ぎ・バタフライを基礎から教える泳法レッスンです。(25m泳げる方対象)
	強度★★ 難度★★	30分	
はじめて背泳ぎ	180kcal	背泳ぎを基礎から教える泳法レッスンです。(25m泳げる方対象)	
強度★★ 難度★★	40分		
はじめて平泳ぎ	180kcal	平泳ぎを基礎から教える泳法レッスンです。(25m泳げる方対象)	
強度★★ 難度★★	30分		
かきたい方	ショートアクア	180kcal	短時間のレッスンで、大きな筋肉を動かし、運動しやすい体を作ります！
	強度★★ 難度★	30分	
アクアビクス	200kcal	水中で水の抵抗を利用し、音楽に合わせて楽しく身体を動かします！	
強度★★★★ 難度★★	45分		
泳ぎ	初級	140~180kcal	泳法の基本のび・バタ足・クロールを練習ましょ！
	強度★ 難度★	50分	
	中級	200kcal	クロールを中心に背泳ぎ、平泳ぎの泳法レッスン！
	強度★★ 難度★★	50分	
	上級	280kcal	四泳法をより華麗に泳ぎたい方、体力を付けたい方へのレッスン！
	強度★★★ 難度★★★★	50分	
	特上級	380kcal	コーチにおまかせ！たっぷり泳ぎましょ。
強度★★★★ 難度★★★★	50分		
マスターズ	480kcal	競泳が好き、興味がある、やってみてみたい方へのレッスン。	
強度★★★★ 難度★★★★	50分		
とことんクロール	180kcal	とことんクロールを泳ぎましょ。ショートからロング	
強度★★★ 難度★★	30分	ひたすらクロールばっかり！	
水中エクササイズ	ロコモ予防運動	130kcal	ロコモ=ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防のため、足腰を鍛えましょ！
	強度★★ 難度★	30分	
	水中ウォーキング	130kcal	目的に合わせて効果のある歩行をましょ。
強度★★ 難度★	30分		
水中運動	130kcal	水の特性を活かし、色々な動きをましょ。初心者の方の水慣れにオススメです。	
強度★★ 難度★	30分		
他	スタッフレッスン		週毎に行う、スタッフおまかせレッスン！！
	45分		掲示されるスケジュール表をご確認下さい。

スタジオのお知らせ

スタジオの利用人数には制限があります。

動く	40名	【要予約】	
ステップ台を使う	35名	ボールを使う	20名
マットを使う	34名	バーベルを使う	20名

2015.4月~

