

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			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】	はじめてエアロ 10:15~11:00 【黒坂 芳子】	ロコモ予防運動 10:20~10:50 【弥益 美幸】	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】	アクアピクス 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。		ZUMBA 10:15~11:00 【古川 佳枝】	いきいきエアロ 10:15~11:00 【黒坂 芳子】	11:00
12:00			初級 11:00~11:30 【弥益 美幸】	かんたんエアロ 11:10~11:55 【古川 佳枝】	はじめて二泳法(初級) 11:10~11:40 【井上 和男】	パワーyoga 11:15~12:00 【入山 美樹子】								12:00
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】		祝日は特別レッスン を行います。月毎 のスケジュールで ご確認ください。		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】	13:00
14:00	初級 13:10~14:00 【井上 和男】	シェイプアップエアロ 13:15~14:00 【弥益 美幸】	マスターズ 13:10~14:00 【森岡 宏彰】	ZUMBA 13:15~14:00 【弥益 美幸】	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】	中級 13:10~14:00 【弥益 美幸】	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】	14:00
15:00	上級 14:10~15:00 【井上 和男】	気功 14:10~15:10 【黒坂 芳子】	二泳法(平・バタ) 14:10~15:00 【森岡 宏彰】	フラダンス 14:10~15:00 【林 理恵子】	初級 14:10~15:00 【森山 浩平】	太極拳 14:10~15:00 【高木 道子】	クロール 14:10~14:40 【井上 和男】	エンジョイエアロ 14:10~14:55 【黒坂 芳子】		都合により、担当 者が変更・代行に なることがあります。 予めご了承下 さい。		スタッフレッスン 14:20~15:05 【スタッフ】		15:00
16:00				ボディメイク 15:10~15:50 【弥益 美幸】	特上級 15:10~16:00 【弥益 美幸】	ストレッチヨガ 15:10~15:55 【古川 佳枝】								16:00
17:00														17:00
18:00		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】		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】						18:00
19:00		いきいきエアロ 18:20~19:05 【黒坂 芳子】		やさしいヨガ 18:20~19:05 【古川 佳枝】		かんたんエアロ 18:20~19:00 【森山 浩平】		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】		19:00
20:00	アクアピクス 19:15~20:00 【石光 裕見子】	はじめてステップ 19:15~19:55 【滝口 佳彦】	上級 19:10~20:00 【東福 憲康】	バレトン 19:15~20:00 【川崎 敏子】	クロール 19:20~20:00 【森山 浩平】	FIGHT DO 19:15~20:00 【弥益 美幸】	マスターズ 19:10~20:00 【東福 憲康】	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】		20:00
21:00	初級 20:10~21:00 【井上 和男】	とことん リズムミックス 20:15~21:15 【板野 としお】	中級 20:10~21:00 【東福 憲康】	エンジョイステップ 20:10~20:55 【滝口 佳彦】	中上級 20:20~21:00 【弥益 美幸】	はじめてエアロ 20:15~21:00 【滝口 佳彦】	バタフライ 20:10~20:40 【東福 憲康】	ビューティーヨガ 20:05~20:55 【中村 幸子】				かんたんリズムミックス 20:10~21:00 【板野 としお】		21:00
22:00				ポール&エアロ 21:10~21:55 【滝口 佳彦】		POWER CARDIO 21:10~21:55 【森山 浩平】		ボディメイク 21:05~21:45 【弥益 美幸】						22:00
23:00														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 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 2016.4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せう。
	強度★★ 難度★★	40分	初心者でも安心！
はじめて太極拳	150kcal	太極拳を始めてみたい方、しなやかにゆったり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せう！
	FIGHT DO	500kcal	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分	
	POWER CARDIO	400kcal	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分		
ZUMBA	250~300kcal	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。	
心も身体もラッキクス	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ませう！
	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で楽しみませう！
	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せう。	
強度★★★ 難度★★	40~45分	しっかり汗をかきませう。	
いきいきエアロ	280~290kcal	基本の動きからさらにレベルアップ！	
強度★★★★ 難度★★★★	45分	慣れてきた方へ動きたい方へのエアロです。	

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&強化しましませう。
	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しませう。
	強度★★★ 難度★★	45分	終わったあとはすっきり！！
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		
太極拳	180kcal	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		
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しませう。	
強度★★★★ 難度★★★★	45分	みんなで楽しみませう！	
ボール&エアロ	200kcal	エアロビクスで体を温めた後、ボールで体幹部を鍛えます。初心者におすすめ！	
強度★★ 難度★★	45分		
ダンス	フラダンス	180~200kcal	ハワイアンミュージックに合わせて、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★★★★	50~60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。	
強度★★★★ 難度★★★★	60分	少しハード！ダンス好きにおすすめ！	
ヨガ	やさしいヨガ	110~150kcal	ヨガのポーズを取りながら、柔軟性をアップしましませう。
	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・	
強度★ 難度★★	45分	バランスを整え柔軟性アップ！	
パワー-yoga	100kcal	ゆったりと流れるような動きのヨガで心と	
強度★★ 難度★★	45分	身体を整えます。	
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。

初心者でも安心	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	
かきたい方	はじめて二泳法(クロール・背)	180kcal	3ヶ月毎にクロール・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★★	30分	
泳ぎ	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しませう！
	強度★★★★ 難度★★	45分	
	初級	140~180kcal	泳法の基本のび・バタ足・クロールを練習しましませう！
	強度★ 難度★	40~50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★★	40~50分	
	中上級	280kcal	四泳法を泳げるように目指します。上級を目指す方へのレッスン！
	強度★★★★ 難度★★★★	40分	
上級	350kcal	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	400kcal	コーチにおまかせ！たっぷり泳ぎませう。	
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		
クロール	180kcal	クロールの泳法レッスンです。クロールをきれいに泳げるようにしましませう。	
強度★★★ 難度★★	30分		
バタフライ	180kcal	バタフライの泳法レッスンです。(バタフライが25m泳げる方対象)	
強度★★★ 難度★★	30~50分		
二泳法(平・バタ)	180~250kcal	平泳ぎ・バタフライの泳法レッスンです。(各種目25m泳げる方対象)	
強度★★★ 難度★★	30~50分		
エクササイズ水中	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、足腰を鍛えませう！
	強度★★ 難度★	30分	
他	水中運動	130kcal	水の特性を活かし、色々な動きをしましませう。初心者の方の水慣れにおすすめです。
	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

2016.4月~

