

プールレッスン(スクールプラス)のご案内

2019年5月～

成人コース 曜日・時間・担当一覧

曜日	時間	クラス	レッスン名	担当	距離	レッスン内容
月曜日	11:00 12:00	初心	ホントの初心者	村田	～500m	これから水泳を始めようとしている方のクラスです。歩いたり、顔をつけたり、まずは水慣れから始めましょう。
		初級	はじめてのバタフライ	松山	～800m	バタフライをはじめてみたい方。その気持ちがあれば大丈夫！！
月曜日	20:00 21:00	初級	らくらくクロール・背泳ぎ	村田	～600m	楽～にクロール・背泳ぎが泳げるようになりたい方、ぜひどうぞ！
		中級	きれいに4泳法	黒田	800m～	平泳ぎ・バタフライのポイントをおさえて、楽に・速く・美しく泳ぎましょう！
金曜日	20:00 21:00	初級	基礎からのクロール・背泳ぎ	山根	～600m	クロールの呼吸や背泳ぎのキックなど、泳ぎの基本となる部分の練習を行います。
		マスターズ	目指せマスターズ	佐野	1000m～	マスターズとして自身の泳力の向上と、大会への出場を目指すクラスです。
土曜日	11:45 12:45	初級	平泳ぎ・バタフライで泳ぎたい	山根	～600m	初めての方、キックがうまく進まない方はぜひチャレンジ！
		マスターズ	目指せマスターズ	黒田	1200m～	マスターズとして自身の泳力の向上と、大会への出場を目指すクラスです。

レディースコース 曜日・時間・担当一覧

曜日	時間	クラス	レッスン名	担当	距離	レッスン内容
水曜日	11:00 12:00	初級	初級クロール・背泳ぎ	村田	～600m	はじめてクロール・背泳ぎをやってみようという方、25M泳げるようにがんばりませんか？みなさんお待ちしています。
		中級	ヒラバタ	茶谷	1000m～	平泳ぎとバタフライを中心とした中級クラスです。クロールと背泳ぎ以外も泳ぎたい方は是非！

ワンポイント水泳 曜日・時間・担当一覧

曜日	時間	担当	距離	レッスン内容
金曜日	13:00 13:30	茶谷	400m	水泳のワンポイントを教えます。(無料)

★お申込の際は・・・

※フロントにてお手続き下さい。

★レッスン出席の際は・・・

※チェックイン時に、フロントにあるスクールプラスカードをスタッフにお渡し下さい。

※健康チェック後、出席カードをご記入の上、時間になりましたらプールサイドにお集まり下さい。

総合運動プログラムは2Fスタジオに集合します。

※スクール会員の方は、レッスン前後30分間のみ施設を利用可能です。

★翌月への振替練習について

※レディースコースの方は、成人コースへの振替が可能です。

※月4回コース・6回コースは1回、月8回コースは2回、翌月への振替が可能です。

※振替の場合、会員種別の時間外でも利用できます。

※時間外振替の場合レッスン前後30分間のみ施設を利用可能です。

無料レッスンのご案内

レッスン名	曜日	時間	担当	レッスン内容
歩行コース	月・水・木・金	各時間	黒田 松山	みんなで水中健康ウォーキング。水の抵抗を利用して、楽しく歩きましょう！アクアバレーも実施中です！！
アクアビクス	火・木・土	各時間	小川 黒田	水の中で音楽に合わせて楽しくエクササイズを行います。水の特性を生かして脂肪燃焼しましょう！
アクアジョグ	日	11:50 12:20	村田	水中歩行に加えてジャンプなどを取り入れたレッスンです。
マスターズ練習会 ※公式大会登録者 もしくは木幸マスターズ出場者	月	12:15 13:00	黒田	マスターズ水泳とは年齢別に100歳までの幅広い層にわたって水泳競技を楽しむものです。マスターズもしくは木幸スイムミートへの試合出場に向けて練習を行います。(定員20名)

香里スポーツクラブ スタジオプログラムのご案内

2019年5月～

レッスン名	担当	曜日	時間	難しさ	レッスン内容	定員
みんなでエアロ	為藤	月	10:00～10:30	★★★★☆	エアロビクスの基礎を中心としたコンビネーションを覚えるクラスです。 体脂肪を燃やし、持久力を高め、頭を使って楽しみます。	30名
健康筋コン&ストレッチ	為藤	月	10:40～11:30	★★★★☆	健康維持の為筋カトレーニングと日々の疲れを癒すストレッチのクラスです。	30名
カロリーバーナ&リカバリーストレッチ	CHAKO	月	11:45～12:30	★★★★☆	カロリーを燃やすことに集中しましょう。体を整える調整系のストレッチもします。	30名
ヨガ	ミチル	月	20:00～21:00	★★★★☆	深い呼吸と共にヨガのベーシックなポーズを中心にバランス良く身体をほぐし、また引き締めていくレッスンです。	30名
うるおい健美操	岸本	火	10:00～10:50	★★★★☆	ゆったりとした動きで心身のバランスを整えるクラスです。お肌にも潤いを与えます！	33名
ZUMBA	田中	火	11:10～12:00	★★★★☆	ラテン音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。ラテンのリズムでパーティーのような楽しさを体感できるクラスです。	30名
太極拳	嶋田	火	13:00～14:00	★★★★☆	心も体も芯から強く。名門の技をわかりやすい形で練習できるクラスです。	30名
ピラティスビギナー	村田	火	19:00～19:45	★★★★☆	コアの作り方を練習し、姿勢や状態を確認し行う初級クラスです。	30名
エアロ&ストヨガ	小川	水	10:00～10:50	★★★★☆	簡単な動きを繋げて身体全身を使ってしっかり汗をかけるクラスです。 ストレッチを中心としたヨガの動きで、心と体を調整します。	30名
ピラティススタンダード	村田	水	20:00～20:45	★★★★☆	コアを安定させた状態で体感を鍛え、姿勢改善を目指すクラスです。	30名
ヨガ	木ノ下	木	9:10～10:00	★★★★☆	呼吸法やさまざまなポーズのより関節の可動域を広げ、柔軟性を養うクラスです。	30名
歩いてシェイプアップ	木ノ下	木	10:10～11:00	★★★★☆	足腰の負担のかかる走りは無しに、簡単な動きで体カアップ、シェイプアップ効果を目指すクラスです。	30名
フラダンス	金山	木	11:30～12:20	★★★★☆	ハワイアンミュージックに合わせて、フラのステップを使いながら楽しく動くクラスです。	33名
アロマヨガ	ミチル	木	20:00～21:00	★★★★☆	アロマで芳香浴しながらポーズ1つずつをゆっくり行い、よりリラックスした状態へと導き全身を調整していくレッスンです。	30名
ヨガ	ミチル	金	10:00～10:50	★～★★★	ヨガのポーズを繋げながら身体を伸ばしたり、筋力をつけたり、呼吸を深め新陳代謝を高めるレッスンです。	30名
みんなでバレエ教室	駒崎	金	11:10～12:00	★★★★☆	バレエの動きを使いながら柔軟性の向上と軽い筋力アップを目的とした初心者向けのレッスンです。	30名

ショートレッスン	曜日	時間	難しさ	レッスン内容	定員
おはようポール こんにちはポール	タイムテーブルをご確認下さい		★★★★☆	運動前に適した簡単なストレッチのクラスです。	20名
おはようストレッチ			★★★★☆	朝一番に行うお目覚めストレッチです。	30名
カンタン筋トレ	月	12:20～12:40	★★★★☆	ポールや器具を使って、体の可動域を改善していきましょう。普段動かしていない体の各部位を目覚めさせます。	20名

JOY BEAT	曜日	時間	難しさ	レッスン内容	定員
元気に脳トレ	タイムテーブルをご確認下さい		★★★★☆	頭の体操をしながら体もボカボカ♪笑顔にあふれるクラスです！！	30名
JOY★リズムplus			★★★★☆	ヒット曲に合わせて楽しく歌って踊れるダンスエクササイズです。	30名
コンバット			★★★★☆	楽しく歌って踊れる格闘系のレッスンです。	30名
初級格闘エクササイズ			★★★★☆	はじめての格闘エクササイズをしてみませんか？元氣よく声を出してワン・ツ・パンチだ～！！	30名
ボディーリフレッシュ			★★★★☆	リラクゼーション系とコアトレーニングがコラボ！！バレエの動きや、太極拳の動きなどもあります。	20名
サーキットトレーニング			★★★★☆	筋トレと有酸素運動が同時にできるエクササイズです。	30名

カルチャー教室(有料スタジオプログラム)

★お申込の際は・・・

※フロントにてお手続き下さい。

※会員種別内での利用に限ります。いつでも会員、朝昼会員以外の方は種別変更が必要です。

レッスン名	曜日	時間	難しさ	レッスン内容	定員	
ピラティス	種池	月	13:30～14:30	★★★★☆	骨盤を安定させて運動するので、姿勢改善に効果があります。	20名
ウェープリングストレッチ	木村	水	13:20～14:20	★★★★☆	専用リングを使った簡単なストレッチやトレーニングを行うセルフボディケアのレッスンです	20名
ヨガ	船山	木	13:30～14:30	★★★★☆	初めてヨガにチャレンジする方のための入門用のヨガレッスンです。	20名