

	(月)		(火)		(水)		(木)		(金)		(土)		(日)							
	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	スタジオ						
<p>フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。</p>											<p>マスターズ</p>		<p>子供本科 H5</p>		<p>体育スクール</p>		<p>子供本科 H2</p>		<p>体育スクール TH2</p>	
9:00	…フリースイミング		…FC無料プログラム		…スクーリングプログラム															
30																				
10:00	9:40～10:00 Wakeupエクササイズ						9:40～10:00 Wakeupエクササイズ													
30	10:30～11:10 らくらくエアロ 西下 ※定員35名		10:10～10:45 ストレッチヨガ 淡川 ※定員35名		10:05～10:45 ジョグエアロ 西下 ※定員35名		10:30～11:10 ベンチプレス7日 振角 ※定員35名		10:05～10:40 ウェーブストレッチ 木村 ※定員35名		10:00～10:40 ウェーブダンス&ストレッチ 木村 ※定員35名		10:45～11:30 らくらくエアロ 加藤 ※定員35名							
11:00	ベビーコース				レディース (初心～上級)		ベビーコース				レディース成人 (初心～上級)		成人							
30	11:30～12:15 健美操 清水 ※定員35名		11:05～11:45 爽快エアロ 谷口 ※定員35名		11:05～11:25 みんなでバランス ※定員35名		11:30～12:15 ルーシーダットン 振角 ※定員35名		11:00～11:40 マーシャルフィット KAZU ※定員35名		11:00～11:45 ヨガ 船山紀美花 ※定員35名									
12:00	レディース (初心～上級)		12:10～12:55 アクアピクス 西部		12:05～12:40 フィットネスフラ 淡川 ※定員35名		12:10～12:55 アクアピクス 西下		12:00～12:45 ヨガ AYA ※定員35名		12:10～12:55 アクアピクス 神田		ベビーコース 12:10～12:55 ZUMBA 磯田 ※定員35名							
30	12:40～13:10 みんなでステップ 坂本 ※定員17名		レディース (初心・初級)						12:45～13:30 SALSATION DEMOクラス AYA ※定員35名				13:15～13:55 77ZUMBA 磯田							
13:00	シニアコース 体操		シニアコース 体操		初心者		13:30～14:35 パーソナル AYA ※定員35名		シニアコース 体操		シニアコース 体操									
30	A1体操		A2体操						A4体操		A5体操									
14:00	シニアコース		シニアコース						シニアコース		シニアコース									
30	放課後SS 更衣		放課後SS 更衣						放課後SS 更衣		放課後SS 更衣									
15:00	子供本科 B1		子供本科 B2		子供本科 BC3		子供本科 B4		子供本科 B5		子供本科 C6		自由遊泳など催し物の開催時は、コースの制限があります。ご了承ください。							
30	子供本科 C1		子供本科 C2		子供本科 D3		子供本科 C4		子供本科 C5		子供本科 D6		<p>スイミングレッスンについて</p> <p>スイミングの指導コースをご希望の場合は、別途登録が必要です。                      (年払・月払・いつでも・ゴールデンエイジ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。)                      フロントまでご相談、お申込み下さい。</p>							
16:00	子供本科 D1		子供本科 D2		子供本科 E3		子供本科 D4		子供本科 D5		子供本科 E6									
30																				
17:00	19:10～19:55 パワーヨガ 西部 ※定員35名		19:10～19:50 マーシャルフィット KAZU ※定員35名		19:10～19:55 SALSATION DEMOクラス AYA ※定員35名		19:10～19:50 モテウア コチノエンゴウ 小松 ※定員35名		19:15～19:55 マーシャルフィット KAZU ※定員35名											
30	成人		成人		成人		成人		成人		成人									
18:00	20:10～20:55 SALSATION DEMOクラス 西部 ※定員35名		20:10～20:55 ルーシーダットン 振角 ※定員35名		20:10～20:55 ヨガ AYA ※定員35名		20:10～20:55 ベンチプレス7日 小松 ※定員35名		20:10～20:55 ヒラリス KAZU ※定員35名											
30	フライデー																			
19:00	アクアパレー																			
30																				
20:00																				
30																				
21:00																				
30																				

スタジオ・プールプログラム レッスン内容						
	レッスン名	強度	難しさ	内容	日程	
<b>エアロビクスダンス</b>						
楽しい	らくらくエアロ	★★★★	★★★★	ジャンプ動作の少ないやさしいクラスです。	月	10:30-11:10
					日	10:45-11:30
楽しい	爽快エアロ	★★★★	★★★★	初めての人でもしっかり汗のかけるエアロプログラムです。	火	11:05-11:45
燃焼系	ジョグエアロ	★★★★	★★★★	エアロビクスの間に走る動作が入ります。	水	10:05-10:45
燃焼系	ベーシックエアロ	★★★★	★★★★	体の隅から隅まで、しっかり使って体を動かすレッスンです。	木	10:30-11:10
					木	20:10-20:55
お勧め	ウェーブピクス&ストレッチ	★★★★	★★★★	ウェーブストレッチリングを使って行うエアロビクスです。短時間で汗をかける内容で普段使わない筋肉をリングを使って刺激していきます。	土	10:00-10:40
燃焼系	マーシャルファイト	★★★★	★★★★	ボクシング、キックボクシング、ムエタイなど格闘技の動きをベースに音楽に合わせて行う有酸素運動です。動きはシンプルなのでどなたでも参加できるプログラムです。	火	19:10-19:50
					金	11:00-11:40
					金	19:15-15:55
お勧め	ZUMBA	★★★★	★★★★	ラテン系の楽しい音楽に合わせて全身を動かすプログラムです。	日	12:10-12:55
<b>ダンス</b>						
お勧め	SALSATION DEMOクラス (サルセーション)	★★★★	★★★★	音楽のジャンルにとらわれず色々なダンススタイルを組合わせたプログラムです。	月	20:15-21:00
					水	19:10-19:55
					木	12:45-13:30
お勧め	フィットネス フラ	★★★★	★★★★	フラダンスのステップを使いながらハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動です。	火	12:05-12:40
<b>ヨガ&amp;中国体操</b>						
簡単	健美操	★★★★	★★★★	体の中身を調節しバランス力を強化していく中国体操です。	月	11:30-12:15
お勧め	ストレッチ ヨガ	★★★★	★★★★	呼吸、姿勢を組み合わせ、心身の緊張をほぐしていくヨガのクラスです。	火	10:10-10:45
お勧め	ヨガ	★★★★	★★★★	初めてヨガにチャレンジする方の為の入門ヨガです。	水	11:45-12:30
					水	20:10-20:55
					金	12:00-12:45
					土	11:00-11:45
お勧め	パワーヨガ	★★★★	★★★★	「太陽礼拝」を始めとした、流れのある一連の動きがベースとなっているヨガ。ポーズと呼吸を調和させることで集中力を高め、心身ともにリフレッシュできます。初心者の方でも安心して受けていただけるプログラムです。	月	19:10-19:55
お勧め	ルーシーダットン	★★★★	★★★★	タイ式ヨガとも言われる自己整体、肩こり解消・腰痛改善・免疫力アップが期待できます。	火	20:10-20:55
					木	11:30-12:15
お勧め	ピラティス	★★★★	★★★★	呼吸と共に背骨やインナーマッスルを動かし、深く集中した状態を作ることによって人間が本来持っている機能を正常化します。筋力トレーニングとストレッチを組み合わせる運動。ヨガに似たゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えることができます。	金	20:10-20:55
<b>ストレッチプログラム</b>						
<b>アクアビクス</b>						
楽しい	アクアビクス	★★★★	★★★★	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。	火・水・金・土	12:10-12:55
	アクアZUMBA	★★★★	★★★★	水の中でラテン系の音楽に合わせて全身を動かすプログラムです。	日	13:15-13:55
<b>筋コンディショニング</b>						
お勧め	パレトン	★★★★	★★★★	筋コン&パレ&ヨガを組み合わせたプログラム。簡単な動きで構成しています。	水	13:50-14:35
お勧め	ウェイクアップエクササイズ	★★★★	★★★★	朝一番に行う目覚めエクササイズです。	月・木	9:40-10:00
楽しい	みんなでステップ	★★★★	★★★★	踏み台を使って、有酸素運動+筋力トレーニングを交互に行い、脂肪燃焼効果を目指します。	月	12:40-13:10
楽しい	みんなでバランス	★★★★	★★★★	バランスボールを使い、様々な筋コンディショニングトレーニングを行います。	水	11:05-11:25
楽しい	ボディケアコンディショニング	★★★★	★★★★	日頃のクセで固くなった筋肉をリセットコンディショニングという脱力をしてゆらす、さする押し動かすというテクニックを使い血液の流れリンパを流すように筋肉に弾力を取り戻しそしてアクティブコンディショニング正しい姿勢で正しい呼吸で筋肉に使う方の再教育をし骨配列を整え身体本来の機能を発揮しやすい状態に戻すことをレッスンで目指します。	木	19:10-19:50
お勧め	ウェーブストレッチ	★★★★	★★★★	ウェーブストレッチリングを使ったウェーブストレッチングを使った全身を伸ばして、ほぐして、引き締めるレッスンです。特に肩こりの方に有効です。	金	10:05-10:40
<b>水中運動</b>						
お勧め	水中歩行	★★★★	★★★★	プールで行う色々な歩行運動です。	月	10:20-10:40
					水・木	10:10-10:30
					金	10:10-10:40
楽しい	アクアパレー	★★★★	★★★★	やわらかいボールを使って水中で行うパレーボールです。水中は浮力があるのでジャンプしたり、手を挙げたりしても膝、腰、肩に負担が少なく運動が出来ます。	月	10:40-10:50
					水・木	10:30-10:40
					月・水	21:05-21:25
<b>泳法指導</b>						
お勧め	本当の初心者レッスン	★★★★	★★★★	今から水泳を始める方、25m泳げない方対象。泳げる方はお断りのクラスです。	水	14:00-14:30
お勧め	泳法プライベートレッスン	-	-	お好きなコーチを選択してください。あなただけのレッスンを行います。	時間は館内POPをご覧ください。	
お勧め	スクーリング	★★★★	★★★★	新規申込・解約にはフロントでのお手続きが必要です。※いつでも会員・月払い会員・ゴールデンエイジ会員・年払い会員の方はお手続き不要でご参加いただけます。	随時	