

|       | 月                              | 火                               | 水                              | 木                  | 金                       | 土                       | 日                  |
|-------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------|
| 11:00 | 水中ストレッチ<br>(植田or原)             | 水中ウォーキング<br>(衛藤)                | 水中ストレッチ<br>(植木)                | 水中ストレッチ<br>(北山or原) | 水中ウォーキング<br>(中野)        | 水中ウォーキング<br>(市平)        | 水中ウォーキング<br>(市平)   |
| 11:30 | 水中ウォーキング<br>(植田or原)            | ダンベル体操<br>(衛藤)                  | 水中ウォーキング<br>(植木)               | ダンベル体操<br>(北山or原)  | リズムミックアクア<br>(中野)       | ダンベル体操<br>(市平)          | 水中ストレッチ<br>(市平)    |
| 12:00 |                                | レクリエーション<br>(中野)                | はじめてプール<br>(市平)<br>12:00~12:45 | リズムミックアクア<br>(中野)  | はじめて<br>加-ル&背泳ぎ<br>(市平) | はじめて<br>加-ル&背泳ぎ<br>(市平) | リクエストスイム<br>実施日：8日 |
| 12:30 | アクアピクス<br>(みゆぎ)<br>12:15~13:00 | ウキボー体操<br>(中野)                  |                                | レクリエーション<br>(中野)   | リクエストスイム<br>(市平)        | リクエストスイム<br>(市平)        |                    |
| 13:00 |                                | リクエストスイム<br>(中野)<br>13:00~13:45 |                                |                    |                         |                         |                    |
| 13:30 |                                |                                 |                                |                    |                         |                         |                    |
| 14:00 |                                |                                 |                                |                    |                         |                         |                    |
| 14:30 |                                |                                 |                                |                    |                         |                         |                    |
| 15:00 |                                |                                 |                                |                    |                         |                         |                    |
| 15:30 |                                |                                 |                                |                    |                         |                         |                    |
| 19:00 | ゆったり体操<br>(みゆぎ)<br>19:00~19:45 | ダンベル体操<br>(原)                   | アクアピクス<br>(みゆぎ)                | 水中ウォーキング<br>(衛藤)   | 水中ウォーキング<br>(北山or植木or原) |                         |                    |
| 19:30 |                                | リクエストスイム<br>(植田)                |                                | ゆったり体操<br>(衛藤)     | リクエストスイム<br>(北山or植木or原) |                         |                    |
| 20:00 | レクリエーション                       | レクリエーション                        |                                | レクリエーション           |                         |                         |                    |
| 20:30 |                                |                                 |                                |                    |                         |                         |                    |
| 21:00 |                                |                                 |                                |                    |                         |                         |                    |
| 21:30 |                                |                                 |                                |                    |                         |                         |                    |
| 22:00 |                                |                                 |                                |                    |                         |                         |                    |

上記（ ）はインストラクターの名前です。都合により変更する事もありますので予めご了承下さい。※:新メニュー  
O:プログラム変更

### 泳がなくても楽しいメニュー

- 水中ストレッチ  
水中でのストレッチ運動で  
ゆっくり体をほぐします。
- 水中ウォーキング  
水中で歩行運動をするクラスです。
- 水中ジョギング  
水中で走ったり、跳んだり、ジョギ  
ング運動するクラスです。
- アクアピクス  
音楽に合わせ、水中運動を皆で  
楽しく行います。
- ゆったり体操  
ウォーキング、ジョギング、  
ストレッチをミックスして楽しく  
体操します。
- ウキボー体操  
浮き棒を利用し、肉体的に負担の  
軽い水中運動を行います。
- ダンベル体操  
各部分の筋力を意識しながら  
体操します。シェイプアップ、老化  
防止に効果的です。
- レクリエーション  
ビーチバレーなどゲーム的な  
運動を楽しく行います。
- リズムミックアクア  
リズムに合わせて楽しくダンスを  
行う、初心者向けのクラスです。

### 初めて泳ぐ方のメニュー

- はじめてプール  
全く泳げない方でも大丈夫。  
顔つけ・浮き方・立ち方・呼吸の  
仕方を覚ええます。
- はじめてクロール  
クロールの泳ぎ方初心者クラス  
です。
- はじめて背泳ぎ  
背泳ぎの泳ぎ方初心者クラス  
です。

### 少し泳げる方のメニュー

- リクエストスイム  
泳ぎ方のレッスンを行います。

いろいろ楽しい  
無料レッスンプログラム

ご自由に  
参加して下さい。

|       | 月                                                         | 火                                  | 水                                                              | 木                                    | 金                                             | 土                                          | 日 |
|-------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|---|
| 11:00 | ベリ-ダンス<br>エクササイズ<br>(KANAKO)<br>11:00~12:00               | スローエアロビク<br>(堀)<br>11:00~11:50     | スローエアロビク<br>(堀)<br>11:00~11:50                                 | ピラティス<br>(本川)<br>11:10~12:00         | ギムニク<br>ボール<br>(秋吉)<br>11:00~12:00            | ピンヤサ・ヨガ<br>(秋吉)<br>11:00~12:00             |   |
| 11:30 |                                                           |                                    |                                                                |                                      |                                               |                                            |   |
| 12:00 | ベーシック・<br>エアロ<br>(谷)<br>12:10~13:00                       | エアロ<br>(井上)<br>12:15~13:15         | ZUMBA<br>(SACHIKO)<br>12:00~13:00                              | ヨガ<br>(本川)<br>12:05~12:50            | ベーシックダンス<br>ムーブメント<br>(KIMIKO)<br>12:00~12:45 | 初級<br>エアロ<br>(みゆぎ)<br>12:00~13:00          |   |
| 12:30 |                                                           |                                    |                                                                |                                      |                                               |                                            |   |
| 13:00 | ピラティス<br>(本川)<br>13:05~13:50                              | ステップ<br>(井上)<br>13:15~14:15        | ピンヤサ・ヨガ<br>(秋吉)<br>13:00~14:00                                 | かんたんステッ<br>プ<br>(みゆぎ)<br>13:00~13:45 | ZUMBA<br>(KIMIKO)<br>12:55~13:55              | 身体ほぐし<br>(中原)<br>13:10~14:00               |   |
| 13:30 |                                                           |                                    |                                                                |                                      |                                               |                                            |   |
| 14:00 | エアロ・ステップ<br>(みゆぎ)<br>14:00~15:00<br>※ 第1週目は、<br>チャレンジステップ | ギムニク<br>ボール<br>(秋吉)<br>14:15~15:15 | ヒップホップ<br>中高年クラス<br>(KANAKO)<br>14:10~15:10                    | 骨盤ストレッチ<br>(みゆぎ)<br>14:00~15:00      | ストレッチーズ・<br>ヨガ<br>(KIMIKO)<br>14:10~15:10     |                                            |   |
| 14:30 |                                                           |                                    |                                                                |                                      |                                               |                                            |   |
| 15:00 |                                                           |                                    |                                                                |                                      |                                               |                                            |   |
| 15:30 |                                                           |                                    |                                                                |                                      |                                               |                                            |   |
| 16:00 |                                                           |                                    |                                                                |                                      |                                               |                                            |   |
| 16:30 |                                                           |                                    |                                                                | キッズダンス(徳光)<br>16:50~17:40            |                                               |                                            |   |
| 16:00 |                                                           |                                    |                                                                |                                      |                                               |                                            |   |
| 19:00 |                                                           |                                    |                                                                |                                      |                                               |                                            |   |
| 19:30 |                                                           |                                    |                                                                |                                      |                                               |                                            |   |
| 20:00 | 骨盤ストレッチ<br>(みゆぎ)<br>20:00~21:00                           | ピンヤサ・ヨガ<br>(秋吉)<br>20:00~21:00     | ステップ&<br>トレーニング<br>(谷)<br>20:00~21:00<br>1・3週：筋トレ<br>2・4週：ステップ | サーキット<br>シェイプ<br>(植田)<br>20:00~20:50 | ベーシック・<br>エアロ<br>(谷)<br>20:00~21:00           | ゴルフ(2F)<br>(西元)<br>毎週 月・木曜日<br>19:30~20:30 |   |
| 20:30 |                                                           |                                    |                                                                |                                      |                                               |                                            |   |
| 21:00 |                                                           |                                    |                                                                |                                      |                                               |                                            |   |
| 21:30 |                                                           |                                    |                                                                |                                      |                                               |                                            |   |
| 22:00 |                                                           |                                    |                                                                |                                      |                                               |                                            |   |

上記（ ）はインストラクターの名前です。都合により変更する事もありますので予めご了承下さい。※:新メニュー  
O:プログラム変更

### スタジオプログラム

- 初級エアロ  
初めての方向きのエアロです。  
基本ステップのみを使用します。
- ベーシック・エアロ  
身体の使い方を見直すプログラム  
です。初めての方から慣れた方まで  
どなたでもOK。
- 中級エアロ  
少し慣れた方向きのエアロです。  
いろいろなリズムの取り方やステ  
ップを使って行います。
- ステップ  
ステップ台を利用した昇降  
運動です。全身持久力を向上。  
(注意:フロアの広さを考慮し、  
先着24名様限定です。)
- キッズダンス  
ジュニアのクラスです。  
(注:登録している子対象です。)
- サーキットシェイプ  
数種類の筋力トレーニングとステッ  
プ台を利用した有酸素運動を交互  
にサーキット形式で行います。
- 骨盤ストレッチ  
ゆっくりとした動きで骨盤を矯正し、  
美しいボディーラインを作ります。
- ベリ-ダンスエクササイズ  
身体が変化する感覚をしっかりと感  
じながら脂肪燃焼を目指すエクササ  
イズです。
- ステップ&トレーニング  
ステップ台を使って有酸素運動と  
インナー体幹を使う筋トレです。
- ベーシックダンスムーブメント  
ダンスに必要な基本のストレッチ、アイ  
ソレーションなどのムーブメントを音楽  
に合わせて練習していきます。  
リズムの特徴や動き方を知る事でより  
楽しく効果的なエクササイズにも繋が  
ります。
- リズムステップエクササイズ  
リズムに合わせて、楽しく身体を  
動かす新しいエクササイズです。  
音楽に合わせてウォーキングや  
ジャンプをします。
- ZUMBAステップ  
ステップ台を昇降する事によるエク  
ササイズの効果と音楽を楽しむ  
ダンスフィットネスの両方を味わえ  
る画期的なプログラムです。
- コアトレ・ヨガ  
体幹をしっかり使い、呼吸を大事  
に全身を気持ちよくストレッチしな  
がら身体を整えます。
- オリジナルレッスン  
エアロ・ストレッチ・筋トレなど融合  
して行う。
- ヒップホップ 中高年クラス  
中高年を対象に音楽に合わせて  
楽しく踊ります。
- ギムニクボール  
ボールを使ってストレッチを行って  
いきます。
- やさしいストレッチ・ヨガ  
呼吸法とポーズ・瞑想で身体をリラク  
スさせ、集中力と柔軟性を高めます。  
■ヨガ  
ヨガの様々なポーズを流れるように連続  
して行います。
- ピンヤサ・ヨガ  
呼吸とポーズを連動させ大幹を鍛えます。
- ピラティス  
呼吸に合わせ、体幹を意識したエクササ  
イズです。
- ストレッチーズ・ヨガ  
ストレッチーズという布を使ってレッスンを  
行います。伸縮性のある布によって全身  
を無理なくストレッチしていく事が出来ます。  
布マットが必要な方は予約が必要です。
- 身体ほぐし  
簡単なセルフケアや動き作りで身体の硬  
さをほぐし、バランスを整えます。