

	月	火	水	木	金	土	日
11:00	水中ストレッチ (原)	水中ウォーキング (植田)	水中ストレッチ (植木)	水中ストレッチ (北山)	水中ウォーキング (中野)	水中ウォーキング (市平)	水中ウォーキング (市平)
11:30	水中ウォーキング (原)	ダンベル体操 (植田)	水中ウォーキング (植木)	ダンベル体操 (北山)	リズムックアクア (中野)	ダンベル体操 (市平)	水中ストレッチ (市平)
12:00		リズムックアクア (中野)	はじめてプール (市平) 12:00~12:45	ウキボート体操 (中野)	はじめて加齢&背泳ぎ (市平)	はじめて加齢&背泳ぎ (市平)	リクエストスイム (市平)
12:30	アクアピクス (みゆき) 12:15~13:00	レクレーション (中野)		レクレーション (中野)	リクエストスイム (市平)	リクエストスイム (市平)	
13:00		リクエストスイム (中野) 13:00~13:45					
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
19:00	ゆったり体操 (みゆき) 19:00~19:45	ダンベル体操 (原)	アクアピクス (みゆき)	アクアズンバ (ERIKO) 19:00~19:50	水中ウォーキング (北山 or 植木 or 原)		
19:30		リクエストスイム (植田)		リクエストスイム (北山 or 植木 or 原)			
20:00	レクレーション	レクレーション		レクレーション			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

フリースイミング・フリーウォーキングはいつでもご利用できます。

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 ○: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
音楽に合わせて、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。
- ウキボート体操
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。
- レクレーション
ビーチバレーなどゲーム的な運動を楽しみます。
- リズムックアクア
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。
- アクアズンバ
ラテン系音楽とダンスを融合したもので、陸上よりも膝・腰の負担を軽減した水中エクササイズです。

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。

いろいろ楽しいプログラム

自由に参加して下さい。

	月	火	水	木	金	土	日
11:00	ベリーダンスエクササイズ (KANAKO) 11:00~12:00	スローエアロビック (堀) 11:00~11:50	スローエアロビック (堀) 11:00~11:50	ピラティス (本川) 11:10~12:00	ギムニックボール (秋吉) 11:00~12:00	ピンヤサ・ヨガ (秋吉) 11:00~12:00	
12:00	ベーシック・エアロ (谷) 12:10~13:00	エアロ (井上) 12:15~13:15	ZUMBA (SACHIKO) 12:00~13:00	ヨガ (本川) 12:05~12:50	ベーシックダンスムーブメント (KIMIKO) 12:00~12:45	初級エアロ (みゆき) 12:00~13:00	
13:00	ピラティス (本川) 13:05~13:50	ステップ (井上) 13:15~14:15	ピンヤサ・ヨガ (秋吉) 13:00~14:00	かんたんステップ (みゆき) 13:00~13:45	ZUMBA (KIMIKO) 12:55~13:55	ZUMBA (ERIKO) 13:00~14:00	
14:00	エアロ・ステップ (みゆき) 14:00~15:00 ※第1週目は、チャレンジステップ	ギムニックボール (秋吉) 14:15~15:15	ダンスレッスンエクササイズ (YUMA) 14:00~15:00	骨盤ストレッチ (みゆき) 14:00~15:00	ストレッチーズ・ヨガ (KIMIKO) 14:10~15:10	身体ほぐし (中原) 14:10~15:00	
15:00							
15:30							
16:00				キッズダンス (徳光) 16:50~17:40			
19:00							
19:30							
20:00	骨盤ストレッチ (みゆき) 20:00~21:00	ピンヤサ・ヨガ (秋吉) 20:00~21:00	ステップ&トレーニング (谷) 20:00~21:00 1・3週:筋トレ 2・4週:ステップ	サーキットシェイプ (植田) 20:00~20:50	ベーシック・エアロ (谷) 20:00~21:00	ゴルフ (2F) (西元) 毎週月・木曜日 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 ○: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
身体の使い方を教えるプログラムです。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、美しいポディーラインを作ります。
- ベリーダンスエクササイズ
身体が変化を感じるしっかりと感し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
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。
- 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。
- ギムニックボール
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・瞑想で身体をリラックスさせ、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
呼吸に合わせて、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。

フロアプログラム(2F)

- ゴルフ
ゴルフの基本から技術的なことまでアドバイスします。