

	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	ウキボー体操 (中野)	はじめて ｸｰﾙ&背泳ぎ (市平)	はじめて ｸｰﾙ&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	○ レクリーション (中野)		レクリーション (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	レクリーション	レクリーション		レクリーション			
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
○: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。

■レクリーション

ビーチバレーなどゲーム的な
運動を楽し行います。

■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

ご自由に参加して下さい。

	月	火	水	木	金	土	日
11:00							
11:30	ベリーダンス エクササイズ (KANAKO) 11:00~12:00	スローエアロビク (堀) 11:00~11:50	スローエアロビク (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							
12:30	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							
13:30	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							
14:30	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							
16:30				キッズダンス(徳光) 16:50~17:40			
19:00							
19:30							
20:00							ゴルフ(2F) (西元) 毎週 月・木曜日 19:30~20:30
20:30	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		
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

少し慣れた方向向けのエアロです。
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。)

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。

■サーキットシェイプ

数種類の筋カ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

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。