

	月	火	水	木	金	土	日
11:00	水中ストレッチ (植田)	水中ウォーキング (市平)	水中ストレッチ (植木)	水中ウォーキング (中野)	水中ストレッチ (中野)	水中ウォーキング (植田)	水中ウォーキング (植木)
11:30	水中ウォーキング (植田)	水中ストレッチ (市平)	水中ウォーキング (植木)	リズムックアクア (中野)	リズムックアクア (中野)	ダンベル体操 (植田)	水中ストレッチ (植木)
12:00		レクリエーション (魚住)	はじめてプール (市平) 12:00~12:45	レクリエーション (千尋)	はじめて加圧&背泳ぎ (市平)	はじめて加圧&背泳ぎ (市平)	リクエストスイム (植木) 45分間 実施日: 8日・22日
12:30	アクアピクス (みゆき) 12:15~13:00	はじめて加圧&背泳ぎ (中野)		ゆったり体操 (千尋)	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)					
13:30							
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 (植田)	アクアピクス (みゆき)	水中ウォーキング (市平)	ウキボー体操 (植木)		
19:30		リクエストスイム (植田)		ゆったり体操 (市平)	リクエストスイム (植木)		
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							

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。

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							
11:30	ベリーダンスエクササイズ (KANAKO) 11:00~12:00	ハワイアン・フラ (井窪) 11:00~12:00	スローエアロビック (堀) 11:00~11:45		さわやかエアロ (有松) 11:00~12:00		
12:00				ヨガ (本川) 11:30~12:30			
12:30	エアロ (谷) 12:15~13:00	エアロ (井上) 12:15~13:15	ZUMBA (SACHIKO) 12:00~13:00		やさしいストレッチ・ヨガ (有松) 12:00~13:00	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) 13:15~14:15	リズムステップエクササイズ (KIRIKO) 13:00~14:00	ZUMBA ステップ (KIMIKO) 13:00~14:00	ピンヤサ・ヨガ (秋吉) 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	コアトレ・ヨガ (井上) 14:15~15:15		骨盤ストレッチ (みゆき) 14:00~15:00	ピラティス (本川) 14:10~15:00		
15:00							
15:30					ストレッチーズ・ヨガ (KIMIKO) 15:10~16:10		
16:00							
19:00			キッズカラテ (宮内) 17:30~18:30	キッズダンス (徳光)			
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	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

### 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。
- リズム体操  
いろいろな体操をリズムに合わせて行います。
- 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。
- ダンベルウォーキング  
ダンベルを使って楽しくウォーキングを行います。
- 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。
- 肩こり腰痛体操  
肩や腰の筋肉を暖めることにより、肩こりや腰痛を緩和するプログラムです。
- 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。
- アクアカラテ  
水中で無理なく空手の基本動作を練習します。
- リズムアクア  
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。
- ダイエットジョギング  
脂肪燃焼しやすい、ゆっくりとしたペースで少し長めにジョギングします。
- AQUA ZUMBA  
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。
- シャキッ体操  
水中で様々な動きをして身体全体の強化をします。
- アクアヨガ  
ヨガの立ちポーズ、バランスのポーズを中心に水中用レッスンにアレンジしたクラスです。
- スッキリ体操  
呼吸と合わせて水中で体操して心も体もスッキリします。
- オリジナルレッスン  
リズム体操・ストレッチ・ウキボー・ダンベル等組み合わせましたものです。
- ウキボーウォーキング  
浮き棒を使って楽しくウォーキングを行います。

### 初めて泳ぐ方のメニュー

- はじめてスイム  
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。
- はじめてバタフライ  
バタフライの泳ぎ方初心者クラスです。
- はじめて平泳ぎ  
平泳ぎの泳ぎ方初心者クラス

### 少し泳げる方のメニュー

- リクエストスイム  
バタフライなどの希望の泳ぎをレッスンします。

### 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。)
- 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。
- ハワイアン・フラ  
本場ハワイのフラの基本ステップを習得しながら、心のリフレッシュ・脳の活性、又 骨盤を動かすことでウエストまわりのシェイプアップに効果があります。
- 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。
- 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、呼吸を大事にしたストレッチーズという布を使ってレッスンを全身を気持ちよくストレッチしながら行います。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。
- 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全身を気持ちよくストレッチしながら行います。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。

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