

	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 (衛藤)	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 (植田)	ダンベル体操 (衛藤)	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		レクレーション (中野)	はじめてプール (市平) 12:00~12:45	リズムックアクア (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 実施日: 28日
12:30	アクアピクス (みゆき) 12:15~13:00	ウキボー体操 (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 (植田)	アクアピクス (みゆき)	水中ウォーキング (衛藤)	水中ウォーキング (北山)		
19:30		リクエストスイム (植田)		ゆったり体操 (衛藤)	リクエストスイム (植木)		
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。

いろいろ楽しいプログラム

自由に参加して下さい。

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。
- レクレーション  
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。
- 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。

- シャキット体操  
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です。
- 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。

#### 少し泳げる方のメニュー

	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	2日・16日 ピラティス(本川) 9日・23日 ZUMBA(ソフィ) 11:00~11:50	スローエアロビック (SACHIKO) 11:00~11:50	ピラティス (本川) 11:10~12:00	ベーシック・エアロ (有松) 11:00~12:00	ピンヤサ・ヨガ (秋吉) 11:00~12:00	
11:30							
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	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) 13:00~14:00	かんたんステップ (みゆき) 13:00~13:45	ベーシックダンスムーブメント (KIMIKO) 13:00~13:45	身体ほぐし (中原) 13:10~14:00	
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	ヒップホップ中高年クラス (KANAKO) 14:10~15:10	骨盤ストレッチ (みゆき) 14:00~15:00	ZUMBA (KIMIKO) 13:55~14:55		
15:00							
15:30	※ギムニックボール (秋吉) 15:10~16:10				ストレッチーズ・ヨガ (KIMIKO) 15:10~16:10		
16:00				キッズダンス(徳光) 16:50~17:40			
19:00							
19:30							
20:00							
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		ゴルフ(2F) (西元) 毎週月・木曜日 19:30~20:30
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。)
- 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。