

フリーZONE & プールプログラム

2023年 1月~

		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
姿勢 キレイに 月	フリーZONE		30 55 リズム 体操 スタッフ	05 25 スト レッチ スタッフ			10 35 リズム 体操 スタッフ	45 05 ウェーブ リング スタッフ			
	プール		30 00 アクア ウォーキング 時友	20 00 すいすいスイム 中村	15 45 ZUMBA AQUA 国原				子ども スイミングスクール コース制限有	成人プール営業終了	
炎の 火	フリーZONE		30 55 がっつり 筋トレ 柄沢	05 25 姿勢力 UP 柄沢			00 25 がっつり 筋トレ 柄沢	35 55 姿勢力 UP 柄沢			30 50 がっつり 筋トレ 駒村
	プール		30 10 すいすいスイム 宮澤	30 15 スイムマスター 石嶺	30 00 アクア ピクス 宮澤				子どもスイミングスクール コース制限有	成人プール営業終了	
すらっと スリムに 水	フリーZONE		20 45 みんなで 踊ろう! Yuka	55 25 ウェーブ リング Yuka			50 20 みんなで 踊ろう! Yuka	30 00 ウェーブ リング Yuka			
	プール		30 10 すいすいスイム 河原田	25 05 アクア シェイプ 小林	20 05 スイムレッスン 中上級 石嶺				子どもスイミングスクール コース制限有	成人プール営業終了	
もくもく トレーニング 木	フリーZONE		30 55 ウェーブ リング はら	05 35 リズム 体操 はら&駒村			40 10 ぴよぴよ レッスン Yuka	20 40 スト レッチ Yuka			30 50 サーキット 運動 駒村
	プール		30 00 スタートスイム 時友	20 00 すいすいスイム はるき	10 55 スイムレッスン 中上級 宮澤			アクアシェイプは 休講となります	子ども スイミングスクール コース制限有	成人プール営業終了	
金曜筋肉 金	フリーZONE		30 00 ゆったり 健康教室 駒村(健康運動指導士)	10 40 ゆったり 健康教室			00 25 がっつり 筋トレ 駒村	35 00 姿勢力 UP 駒村			
	プール			15 55 みんなで 楽しく泳ごう! 中村	10 40 アクア ピクス タカスケ	<~R5.3月迄> 初中~中級レベル エアロピクス養成コース 生徒による研修レッスン30分間 監修: 松川(養成コース教官) ※どちらか1本のみ参加となります			子どもスイミングスクール コース制限有	成人プール営業終了	
週末の 追い込み 土	フリーZONE		40 00 姿勢力 UP スタッフ	10 30 健康教室 (筋トレ) 駒村(健康運動指導士)			00 30 ぴよぴよ レッスン 羽流	40 10 ぴよぴよ レッスン ゆい	~R5.3月迄 エアロピクスインストラクター養成コース (フリーZONE利用)		
	プール	子ども スイミング スクール コース制限有	40 10 アイテム スイム 宮澤	20 50 アクア ピクス はるき	00 30 スイム マスター 中村	子どもスイミングスクール コース制限有			プールご利用可能時間 月~金 10:00~17:00 土10:00~15:30		

※すいすいスイムのレッスン種目につきましてはプールサイドの掲示にて、ご確認ください。

プログラム説明

フリーゾーン

～健康運動指導士～ ゆったり健康教室	どなたでも参加できる運動教室です。体力に不安のある方でも安心してご参加頂けます。	サーキット運動	筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行います。	がっつり筋トレ	スタッフの個性を生かした筋力トレーニング運動教室。ガッツリ筋力を動かしたい方におススメな教室です！
～健康運動指導士～ 健康教室 (体操・筋トレ)	どなたでも参加できる体操または筋力トレーニングの運動教室です。体力に不安のある方でも安心してご参加頂けます。	リズム体操	リズムに合わせて身体を動かしましょう！今日は、どんなリズム体操かな？スタッフの個性あるリズム体操！お楽しみに！	ぴよぴよレッスン	<～R5.3月迄> 初中～中級レベル エアロビクス養成コース 生徒による研修レッスン30分間 監修：松川(養成コース教官)
ウェーブリング	ウェーブリングを利用して身体を整える事を目的とした教室です。ウェーブリングで身体を変える！	姿勢力UP	姿勢を綺麗にする事を目的とした運動を行います。スタッフの指導力があなたを変える！	みんなで踊ろう！	スタッフYukaによる振付けダンスに挑戦する教室！頭も心もリフレッシュ！
ストレッチ	筋肉を気持ちよく伸ばし関節の可動域を広げスムーズな身体の動きを作り出す事を目的とした内容です。	太極舞	東洋の舞踊と武術の動きで身体を動かす教室。東洋の音楽で癒され励まされながら身体を動かします。		

担当トレーナーの代行情報等は館内掲示にてご確認ください。

プール

スタートスイム	潜る、浮く、呼吸、バタ足など基本を練習します。	アクアウォーキング	膝や腰に負担をかけずに楽しめるクラスです。
スイムレッスン初中級	キックから完成までフォームを基本から練習します。	アクアビクス	音楽に合わせて水中運動を行う楽しいクラスです。
すいすいスイム	週替わりで各種目の初中級レッスンをを行います。	アクアシェイプ	楽しみながらよりシェイプアップするクラスです。
みんなで楽しく泳ごう	担当コーチといろんなことを楽しみながら挑戦していきます。	ZUMBAAQUA	ラテンの音楽でより楽しみながら水中運動を行います。
スイムレッスン中上級	さらなる泳力アップを目指し4泳法を泳ぎます。		
スイムマスター	たくさん泳ぎたい方向けのレッスンです。		

代行情報等はHPまたは館内掲示にてご確認ください。表記のない部分でコース制限がかかる場合がございます。プール内掲示でご確認ください。

