

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
姿勢 キレイに 月	フリー ZONE	30 00 ウェーブ リング 松川	10 40 太極舞 松川			10 30 がっつり シェイプ 松川	40 10 姿勢力 UP 松川			
	プール	30 00 アクア ウォーキング 時友	20 00 スイムレッスン 初中級Fly 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 体幹強化	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 スイムレッスン初中級Fr 宮澤 <small>子どもスイミングスクール/コース制限有</small>	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 15 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 スイムレッスン初中級Ba 河原田 <small>子どもスイミングスクール/コース制限有</small>	25 55 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 太極舞 松川				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 <small>子どもスイミングスクール/コース制限有</small>	20 00 スイムレッスン 初中級Br はるき	10 55 スイムレッスン 中上級 宮澤		30 00 アクア シェイプ 松川		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 駒村(健康運動指導士)			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				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 健康教室 (体操) 松川(健康運動指導士)	10 30 健康教室 (筋トレ) 駒村(健康運動指導士)	<10月～R5.3月迄> エアロピクス養成コース 生徒による研修レッスン 監修:松川(養成コース教官)		00 20 びよびよ レッスン 養成生	30 50 びよびよ レッスン 養成生	10月～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 すいすい 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		

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。
～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。
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！
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。

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。

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 シェイプ	音楽に合わせての有酸素運動で、がっつりと汗をかくことを目的としたクラス。少し強度が高い教室です。
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ろ！
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。

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！
お楽しみ レッスン	スタッフの個性を生かしたレッスン。スタッフにより内容が異なります。お楽しみに。
みんなで 踊ろう！	スタッフYukaによる振り付けダンスに挑戦する教室！頭も心もリフレッシュ！
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！

プール

スタートスイム	潜る、浮く、呼吸、パタ足など基本を練習します。
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。
すいすいスイム	週替わりで各種目の初中級レッスンを行います。
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。
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。

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。
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。
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。
ZUMBAQUA	ラテンの音楽でより楽しみながら水中運動を行います。

