

フリーZONE&プールプログラム

2023年6月~

		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
姿勢 キレイに 月	フリー ZONE		30 55 ちよいむず エアロ Shun	05 25 ストレッチ &筋トレ Shun		10 35 チャレンジ エアロ Shun	45 05 ストレッチ &筋トレ Shun			30 50 がっつり 筋トレ 駒村	
	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				
	体幹強化 プール	30 10 すいすいスイム 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	~1コインレッスン(500円)~ フリーZONEにてレッスン前に スタッフ(Shun)が受付致します。 500円をお忘れなく! ※お釣りは無いようお願いします
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			15 05 1回500円 中級エアロ50 Shun	
	プール	30 10 すいすいスイム 河原田 <small>子どもスイミングスクール/コース制限有</small>	25 05 アクア シェイブ 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 00 ウェーブ リング はら	10 40 リズム 体操 駒村			40 05 ダンス エアロ Yuka	15 45 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 <small>子どもスイミングスクール/コース制限有</small>	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		30 00 アクア シェイブ 松川	05 20 アクア 姿勢力 UP 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			00 25 がっつり 筋トレ 駒村	35 00 姿勢力 UP 駒村				
	プール	30 00 アクア エクササイズ 松川	15 55 みんなで 楽しく泳ごう! 中村 <small>子どもスイミングスクール/コース制限有</small>					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	30 55 健康教室 松川(健康運動指導士)	05 35 姿勢力 UP 松川		30 50 エアロ 道場 松川	00 30 姿勢力 UP 松川					
	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

~健康運動指導士~ ゆったり健康教室 どなたでも	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。	姿勢力UP どなたでも	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ます！	エアロ道場 ★★★	エアロピクスの基本ステップばかりを組み合わせたクラスです。しっかり身体を動かして汗をかきましょう！
~健康運動指導士~ 健康教室(体操・筋トレ) どなたでも	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。	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。	ちよいむずエアロ ★★★	初級より少しレベルアップしたエアロを楽しみましょう！
ウェープリング どなたでも	ウェープ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。ウェープリングで身体を変えます！	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！	ダンスエアロ ★★★	25分間のダンステイストを沢山盛り込んだクラスです。ダンスにもエアロにも挑戦してみましょう。
ストレッチ どなたでも	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。	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！	チャレンジエアロ ★★★	リズムチェンジや面変えなど難しいエアロにチャレンジしてみましょう！
ストレッチ&筋トレ どなたでも	ストレッチと筋力トレーニングで、より動きやすい身体作りを目指すクラスです。	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！	1回500円 中級エアロ50 ★★★	スタッフShunによる中級エアロに挑戦する教室！頭も心もリフレッシュ！スタッフ(shun)にフリー-ZONEにて参加前に500円をお渡しください。

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。

低い→→→→→→→→→→→→→→→高い
 難度または強度の目安 どなたでも ★★★ ★★★ ★★★

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。
アイテムスイム	ビート板などの道具を使って泳ぎに関わる動きを練習します。	アクア姿勢力UP	水中で姿勢を綺麗にする事を目的とした運動を行います。
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。	アクアピクス	音楽に合わせて水中運動を行う楽しいクラスです。
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。	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。
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。	ZUMBA AQUA	ラテンの音楽でより楽しみながら水中運動を行います。
スイムマスター	たくさん泳ぎたい方向けのレッスンです。	アクアエクササイズ	水中での筋力トレーニング又はアクアピクスを行います。

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。プール内掲示で確認ください。

