

		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
エアロ DAY 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 ちよいむず エアロ Yuka	45 15 ストレッチ Yuka			00 50 有料カルチャー 中級エアロ Yuka	
	プール		30 00 アクア エクササイズ かのん	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		
筋トレ 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			15 00 初級エアロ こうき	
	体幹強化 プール		40 10 スタートスイム かのん	30 10 すいすいスイム はるき	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		
楽しく 踊ろう 水	フリーZONE		30 55 みんなで 踊ろう! Yuka	05 35 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 有料カルチャー Give it a try エアロ はつみ	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	25 05 アクア シェイブ 小林	20 05 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		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 ゆったり 健康教室 かのん(健康運動実践指導者)		40 05 太極舞 松川	15 45 がっつり 筋トレ かのん			00 40 エアロ&コン ディショニング 羽流		
	プール			20 00 すいすいスイム はるき	10 55 スイムレッスン 中上級 小山		30 00 アクア シェイブ 松川	05 25 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		
決戦は! 金	フリーZONE		30 00 リズム体操 ゆい	10 40 ウェーブ リング ゆい	30 10 有料カルチャー 汗だくエアロ 松川	00 25 チャレンジ エアロ Shun	35 55 ストレッチ& 筋トレ Shun		30 30 有料カルチャー let's ハルエアロ 羽流		45 35 有料カルチャー 汗だくエアロ 松川	45 15 有料カルチャー 身体引締め ヨガ 松川
	プール		30 00 アクア エクササイズ 松川	15 00 スイムレッスン 中上級 中村	15 45 アクア ピクス ゆい			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 太極舞 松川	05 35 姿勢力 UP 松川		30 50 びよびよ レッスン 養生生	00 20 びよびよ レッスン 養生生	フリーZONE利用/エアロピクスインストラクター養成コース ※3月末まで養成コースにて利用しております。ご承知ください。		成人ジム営業終了		
	プール	子ども スイミング スクール コース制限有	40 10 スタート スイム 中村		00 30 スイム マスター 小山	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。

変更レッスン

太い枠線箇所
1月変更部分

有料レッスン

太い点線箇所
有料カルチャー教室

プログラム説明 代行情報等はホームページまたは館内掲示(フロント前)にてご確認ください。

フリーZONE

太極舞 どなたでも	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。	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る！	エアロ道場 ★★★	エアロビ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！
～健康運動実践指導者～ 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！
ウェーブリング どなたでも	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短時間で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！	中級エアロ50 ★★★	50分間でガッツリと中級エアロに挑戦する教室！頭も心もリフレッシュ！
エアロ&コンディショニング ★★★	エアロビクスで脂肪燃焼&筋力トレーニングやウォーキングやストレッチで身体を整えるクラス！	初級エアロ ★★★	リズムに合わせて身体を動かしましょう！今日は、どんな初級エアロかな？スタッフの個性あるエアロ初級！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。

難度または強度の目安
 低い→→→→→→→→→→→→→→→高い
 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。
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。
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。

プール代行情報等はHPまたは館内掲示(フロント前)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。

アクアエクササイズ	筋力トレーニング・水中ウォーキング・ストレッチなど、様々な水中運動を行います。
アクア姿勢力UP	水の特性を利用し姿勢を綺麗にする事を目的とした水中運動を行います。
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。
アクアシェイプ	アクアビクスで更に筋力アップ・シェイプアップを目的としたクラスです。
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。

