

		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
エアロ DAY	フリーZONE		30 00 リズム体操 遠山	10 40 体幹力 遠山	50 45 有料レッスン 少し頑張るヨガ 岡村		00 45 初中級エアロ45 Yuka			20 00 初級エアロ40 Yuka	10 50 有料レッスン 中級エアロ Yuka	
	プール		30 00 アクアエクササイズ 中村	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 DAY	フリーZONE		30 00 ボディパンプテック 福田	10 40 ボディコンバット 福田		00 30 ボディパンプ 遠山	40 10 ボディコンバット 遠山		キッズダンス教室 16:30~18:40		00 45 初級エアロ45 こうき	00 30 ボディコンバット 遠山
	プール		40 10 スタートスイム 天野	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	フリーZONE		30 30 リフレッシュエアロ Yuka			00 30 わくわくエアロ 遠山	40 10 体幹力 遠山		00 40 わくわくエアロ みや	15 05 有料レッスン Give it a try エアロ はつみ	30 15 有料レッスン ボディコンバット 遠山	
	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	フリーZONE		30 00 ウェーブリング はら	10 40 ボディパンプテック 遠山		00 30 リズム体操 遠山	40 10 姿勢力UP 遠山			キッズダンス教室 18:00~19:00	10 50 有料レッスン 中級エアロ こうき	
	プール			20 00 すいすいスイム 天野	10 55 スイムレッスン 中上級 小山				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!	フリーZONE		30 00 わくわくエアロ ゆい	10 40 ウェーブリング ゆい	30 10 有料レッスン 汗だくエアロ 松川	00 30 ボディパンプ 福田	40 10 ボディコンバット 福田			00 40 初級エアロ40 ショータ	50 40 有料レッスン 汗だくエアロ 松川	50 20 有料レッスン 夜のリセット 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	子どもスイミングスクール/コース制限有				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	フリーZONE		30 00 太極舞 松川	10 40 姿勢力UP 松川	30 00 わくわくエアロ 松川	10 40 姿勢力UP 松川	00 05 有料レッスン let'sエアロ+プラス はつみ		成人ジム営業終了	有料レッスン	太い点線箇所 有料カルチャー教室	
	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	30 00 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			

変更レッスン ← 太い枠線箇所  
10月変更部分

太い点線箇所  
有料カルチャー教室

※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 代行情報等は館内掲示(フロント前・ジム又はプール)にてご確認ください。

## フリーZONE

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

<b>ウェーブリング</b> 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！
<b>姿勢力UP</b> 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！
<b>太極舞</b> ☆☆☆	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。
<b>リズム体操</b> ☆☆☆	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！

<b>わくわくエアロ</b> ☆☆☆	リズムに合わせて身体を動かしましょう！今日は、どんなエアロビクスかな？スタッフの個性あるレッスン！お楽しみに！
<b>がっつり筋トレ</b> ☆☆☆	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！
<b>体幹力</b> ☆☆☆	腹部や腰背部など身体の軸となる部分を鍛え身体ゆがみを整え動きやすい身体を目指します！
<b>ボディコンバット</b> ☆☆☆	格闘技クラスです。様々な格闘技動作で脂肪燃焼・ストレス解消体力向上を目指すクラス

<b>ボディパンプテック</b> ☆☆☆	ボディパンプの基本的フォーム(姿勢と動き)の説明を交えたクラス！楽しく筋トレしましょう！
<b>ボディパンプ</b> ☆☆☆	筋力トレーニングのクラスです。バーベル×音楽に合わせて楽しく全身をくまなくシェイプアップを目指すクラス。※腰痛でお悩みの方は参加をご遠慮ください。
<b>リフレッシュエアロ</b> どなたでも	前半はリズムに合わせて身体を動かしましょう！後半は全身のコンディションを整える内容を行います。半分のみ参加でもOK！
<b>初級エアロ</b> ☆☆☆	エアロビクスの基本ステップを組み合わせましたクラスです。しっかり身体を動かして汗をかきましょう！
<b>初中級エアロ</b> ☆☆☆	初級より少しレベルアップしたエアロを挑戦！身体も頭も動かし楽しみましょう！脂肪燃焼におススメです！

## プール

<b>スタートスイム</b>	潜る、浮く、呼吸、バタ足など基本を練習します。
<b>すいすいスイム</b>	週替わりで各種目の初中級レッスンを行います。
<b>スイムレッスン 中上級</b>	さらなる泳力アップを目指し4泳法を泳ぎます。
<b>スイムマスター</b>	たくさん泳ぎたい方向けのレッスンです。

<b>アクアエクササイズ</b>	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。
<b>アクアビクス</b>	音楽に合わせて水中運動を行う楽しいクラスです。
<b>アクアシェイプ</b>	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。
<b>ZUMBA AQUA</b>	ラテンの音楽でより楽しみながら水中運動を行います。

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。

