

		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
エアロ DAY 月	フリーZONE		30 00 リズム 体操 遠山	10 40 体幹力 遠山			10 55 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 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		キッズダンス教室 16:30~18:40		15 00 初級エアロ45 こうき
	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 ビクス 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 30 リフレッシュエアロ Yuka				00 30 リズム 体操 遠山	40 10 姿勢力 UP 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	
	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 木	フリーZONE		30 00 ウェーブ リング はら	10 40 健康教室 かのん(健康運動実践指導者)		30 00 太極舞 松川	10 40 がっつり 筋トレ かのん				キッズダンス 教室 18:00~19:00	15 15 有料レッスン オリジナルエアロ こうき
	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 シェイプ 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 有料レッスン 汗だくエアロ 松川		00 30 わくわく エアロ 遠山	40 10 体幹力 遠山		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	15 45 アクア ビクス 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 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					
	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				

※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**
有料レッスン ← **太い点線箇所**
4月変更部分 **有料カルチャー教室**

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 ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

~健康運動実践指導者~ 健康教室 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。
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る！
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！
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。

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！
わくわくエアロ ☆☆☆	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！
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！
体幹力 ☆☆☆	腹部や腰背部など身体の軸となる部分を鍛え身体のゆがみを整え動きやすい身体を目指します！

リフレッシュエアロ 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！
初級エアロ ☆☆☆	エアロビクスの基本ステップ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！
初中級エアロ ☆☆☆	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

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。

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。

