

フリーZONE & プールプログラム

2022年 4月1日 ~

		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
姿勢 キレイに 月	フリーZONE		30 50 サーキット 運動 スタッフ	00 20 ストレッチ スタッフ			10 50 イケイケ 健康教室 松川(健康運動指導士)	00 40 姿勢力 UP 松川		40 00 姿勢力 UP スタッフ	
	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	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 スタッフ	
	プール	30 10 スイムレッスン初中級Fr 小林 <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 宮澤(誠)	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		
すらっと スリムに 水	フリーZONE	30 00 マット サイエンス miwa	10 40 入門 エアロ miwa	50 20 ウェーブ リング miwa		00 25 マット サイエンス miwa	35 00 1・3・5週太極舞デッキ 2・4週美和ちゃんエアロ miwa	10 40 太極舞 miwa		30 00 ストレッチ ポール スタッフ	
	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 05 アクア シェイプ 近藤	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 松川	10 35 太極舞 松川	40 00 太極舞 テクニック 松川		45 15 太極舞 松川 or miwa	25 55 ストレッチ ポール miwa			30 50 サーキット 運動 スタッフ	
	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 中村			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			30 50 サーキット 運動 スタッフ	
	プール		20 00 テクニック 近藤	15 55 アクアビクス 近藤				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 50 体操 スタッフ	00 25 がっつり 筋トレ スタッフ		00 30 お楽しみ レッスン スタッフ						
	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 ビクス はるき	00 30 スイム マスター 石嶺	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10:00~15:00			

スタジオカルチャー教室については、別紙をご覧ください。

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～ イケイケ健康教室	ゆったり健康教室より強度・難度がUPした運動教室です。アンチエイジングにオススメです。
体操	皆さんご存じのラジオ体操！や様々な体操で全身を気持ち良くしっかりと動かしましょう！
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。
太極舞 テクニック	太極舞1曲(5分)の姿勢や動きなどの習得を目標としたクラス

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。

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！
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！
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る！
リズム体操&筋トレ	音楽に合わせて体操と筋力トレーニングを行うクラスです。

体幹トレーニング	身体の軸を鍛えるクラス。日常生活や、もちろん運動でブレない動きを手に入れるには必須！そしてオススメ！
マットサイエンス	ヨガとピラティスを融合したクラス内容。体幹を整え、しなやかで綺麗な姿勢を目指すクラスです。
ストレッチポール	ストレッチポールで背骨周辺の筋肉をバランスよくほぐしましょう！
入門エアロ	楽しくリズムに合わせたエアロビクスダンスで身体を動かしましょう！
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。



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。
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。
テクニック(初中級)	泳ぎに必要な身体の動きを習得し4泳法泳いでいきます。
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。