

|            |         | 10                     | 11                           | 12                            | 13                               | 14                     | 15                                     | 16                     | 17   | 18   | 19                                | 20                              |
|------------|---------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|------------------------|--|------------------------|--|--|-----------------------------------|---------------------------------|
| エアロ DAY    | フリーZONE |                        | 30 00<br>リズム体操<br>遠山         | 10 40<br>体幹力<br>遠山            | 50 45<br>有料レッスン<br>少し頑張るヨガ<br>岡村 |                        | 00 45<br>初中級エアロ45<br>Yuka              |                        |  | 20 00<br>初級エアロ40<br>Yuka                       | 10 50<br>有料レッスン<br>中級エアロ<br>Yuka  |                                 |
|            | プール     |                        | 30 00<br>アクアエクササイズ<br>中村     | 20 00<br>すいすいスイム<br>中村        | 15 45<br>アクアピクス<br>天野            |                        |  |                        | 子どもスイミングスクール<br>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<br>ボディパンプ<br>デック<br>福田 | 10 40<br>ボディコンバット<br>福田       |                                  | 00 30<br>ボディパンプ<br>遠山  | 40 10<br>ボディコンバット<br>遠山                |                        | キッズダンス教室<br>16:30~18:40                    |  | 00 45<br>初級エアロ45<br>こうき           | 00 30<br>ボディコンバット<br>遠山         |
|            | プール     |                        | 40 10<br>スタートスイム<br>天野       | 30 10<br>すいすいスイム<br>はるき       | 30 00<br>アクアピクス<br>宮澤            |                        |  | 子どもスイミングスクール<br>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<br>リフレッシュエアロ<br>Yuka   |                               |                                  | 00 30<br>わくわくエアロ<br>遠山 | 40 10<br>体幹力<br>遠山                     |                        |  | 15 05<br>有料レッスン<br>Give it a try<br>エアロ<br>はつみ | 30 15<br>有料レッスン<br>ボディコンバット<br>遠山 |                                 |
|            | プール     |                        | 30 10<br>すいすいスイム<br>河原田      | 25 05<br>アクアシェイプ<br>小林        | 20 05<br>スイムマスター<br>中村           |                        |  | 子どもスイミングスクール<br>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<br>ウェーブリング<br>はら       | 10 40<br>ボディパンプ<br>デック<br>遠山  |                                  | 00 30<br>リズム体操<br>遠山   | 40 10<br>姿勢力UP<br>遠山                   |                        |  | キッズダンス教室<br>18:00~19:00                        | 10 50<br>有料レッスン<br>中級エアロ<br>こうき   |                                 |
|            | プール     |                        |                              | 20 00<br>すいすいスイム<br>天野        | 10 55<br>スイムレッスン<br>中上級<br>小山    |                        |  |                        | 子どもスイミングスクール<br>コース制限有                     | 成人プール営業終了                                      |                                   |                                 |
| 決戦は!       | フリーZONE |                        | 30 00<br>わくわくエアロ<br>ゆい       | 10 40<br>ウェーブリング<br>ゆい        | 30 10<br>有料レッスン<br>汗だくエアロ<br>松川  | 00 30<br>ボディパンプ<br>福田  | 40 10<br>ボディコンバット<br>福田                |                        |  | 00 40<br>初級エアロ40<br>ショータ                       | 50 40<br>有料レッスン<br>汗だくエアロ<br>松川   | 50 20<br>有料レッスン<br>夜のリセット<br>松川 |
|            | プール     |                        | 30 00<br>アクアエクササイズ<br>松川     | 15 00<br>スイムレッスン<br>中上級<br>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<br>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<br>太極舞<br>松川           | 10 40<br>姿勢力UP<br>松川          | 30 00<br>わくわくエアロ<br>松川           | 10 40<br>姿勢力UP<br>松川   | 00 05<br>有料レッスン<br>let'sエアロ+プラス<br>はつみ |                        | 成人ジム営業終了                                   | 有料レッスン   | 太い点線箇所<br>有料カルチャー教室               |                                 |
|            | プール     | 子どもスイミングスクール<br>コース制限有 | 40 10<br>スタートスイム<br>中村       | 30 00<br>スイムマスター<br>小山        | 子どもスイミングスクール<br>コース制限有           |                        |  |                        | プールご利用可能時間<br>月~金 10:00~17:00 土10:00~15:30 |  |                                   |                                 |

変更レッスン ← 太い枠線箇所  
1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><br>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><br>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><br>☆☆☆       | 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><br>☆☆☆     | 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><br>☆☆☆  | 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><br>☆☆☆  | 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><br>☆☆☆      | 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><br>☆☆☆ | 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><br>☆☆☆   | 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><br>☆☆☆      | 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><br>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><br>☆☆☆       | 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><br>☆☆☆      | 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。