

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 第一スタジオ	10:00 第一スタジオ	10:00 第一スタジオ 室内プール	10:00 第一スタジオ 室内プール	10:00 第一スタジオ 室内プール	10:00 第一スタジオ	10:00 第一スタジオ
	10:15 ~ 11:00 ヨガ <山浦>	10:15 ~ 11:00 太極拳 <席>	10:15 ~ 11:00 ピラティス <中野>	10:15 ~ 11:00 エクササイズ KAZE <山浦>	10:15 ~ 11:00 らくらく体操 <小宮山>	10:15 ~ 11:00 バレトン <高橋>
	11:15 ~ 12:00 エクササイズ KAZE <山浦>	11:15 ~ 12:00 エイジレス ストレッチ <高橋>	11:15 ~ 12:00 バレトン <武田>	11:15 ~ 12:00 ピラティス <関山>	11:15 ~ 12:00 ルーシーダットン <関山>	11:15 ~ 12:00 ピラティス <高橋>
11:30 ~ 12:00 ボールエクササイズ <鈴木>						
12:15 ~ 12:45 やさしいエアロ <鈴木>	12:30 ~ 13:15 エアロ初級 <中野>	12:30 ~ 13:00 踏み台昇降 EX <鈴木>	12:15 ~ 13:00 ボディコンバット <南>	12:15 ~ 13:00 ストレッチヨガ <関山>		
		12:15 ~ 13:00 スイム入門 <磯野> 定員 15名		12:15 ~ 12:45 アクアビクス <中野>		
13:15 ~ 14:00 ZUMBA <永野>	13:30 ~ 14:15 らくらく体操 <小宮山>	13:15 ~ 13:45 機能改善体操 <鈴木>	13:15 ~ 13:45 スイム初級 <磯野> 定員 20名	13:15 ~ 14:00 筋トレサーキット <高澤>		
		13:15 ~ 14:00 スイム中級 <磯野> 定員 20名	13:15 ~ 13:45 アクアオーキング <南>	 13:15 ~ 14:00 筋トレサーキット <高澤>		
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00

 マークは負荷の高いプログラムです。

スイムプログラムは、プールサイドで開始 20 分前より申し込み用紙に記名して申し込みを行ってください。定員になり次第締め切りとなります。
*スイムプログラムは、1 日いずれか 1 プログラム限りのご参加となります。複数申し込みはできません。

- スイム入門
- スイム初級
- スイム中級

■スタジオプログラム

ヨガ・ピラティス

ヨガ	静かな時間の中で心と体のバランスを整えながら、本来持つ免疫力と自然治癒力を高めていきましょう。
ピラティス	深い呼吸で基礎代謝を向上させましょう。身体の内側にある深層筋にはたらきかけるマットエクササイズです。
ストレッチヨガ	ストレッチや簡単なヨガのポーズを行い、心地よい呼吸をしながらやさしく身体をほぐしていきます。
ルーシーダットン	こわばった身体や筋肉を、自分の身体を使ってほぐしたり緩めたりするタイ発祥の健康法を行います。

エアロビクス・脂肪燃焼系

やさしいエアロ	初めての方、体力に自信のない方でも安心して参加できるクラスです。
エアロ初級	初めての方でも大丈夫！楽しく動いて気持ち良く汗をかきましょう。
バレトン	バレエ・フィットネス・ヨガを融合させたプログラム。脂肪燃焼、筋力向上効果があり、初心者でも簡単に参加できます。
筋トレサーキット	自分の体力に合わせて負荷をかけながら行えるシンプルな筋力トレーニングです。
踏み台昇降エクササイズ	ステップ台の昇り降りを繰り返す、踏み台昇降運動です。ダイエットや骨密度アップに効果的なクラスです。
ZUMBA	ラテン音楽を中心としたダンスプログラムです。インストラクターの動きを真似するだけで、どなたでも楽しく踊れます。
ボディコンバット	パンチ・キックなど多彩な格闘技のアクションを取り入れたプログラムです。楽しく強く身体を動かしましょう。

ストレッチ・トレーニング

ボールエクササイズ	マットの上でボールを使い、全身のストレッチや、筋肉をしなやかに整える体操をしていきましょう。
らくらく体操	肩・首・背中・腰・膝周辺の痛みを軽減させることを目的としたストレッチと軽運動を行い、軽快に動ける身体を目指します。
機能改善体操	呼吸に合わせて動いていく全身のストレッチ、筋肉を整える体操です。
エイジレスストレッチ	美しい姿勢を保ち、緩やかな呼吸でアンチエイジングに効果的なストレッチを行います。
エクササイズ KAZE	理学療法士監修のもと作られた筋膜体操と、ファンクショナルトレーニングを組み合わせるエクササイズです。

太極拳

太極拳	太極拳の基本的な歩法、手法、身法などを行います。どなたでも楽しく参加できるプログラムです。
-----	---

■プールプログラム

アクアウォーキング	足腰に負担のかかりにくい水中で、浮力や抵抗を利用して歩いてみましょう。
アクアビクス	音楽に合わせて、水の浮力や抵抗を利用して運動しましょう。泳げない方も楽しめます。
スイム入門	定員 15名 水中歩行、浮き身、けのび、バタ足、息継ぎ無しクロールまでのレッスンをを行います。
スイム初級	定員 20名 クロールと背泳ぎが 25m 泳げるようになるためのレッスンをを行います。
スイム中級	定員 20名 平泳ぎとバタフライが 25m 泳げるようになるためのレッスンをを行います。 *クロールと背泳ぎが泳げる方が対象です。