

※左の枠で囲まれたレッスンは、はじめてレッスンにチャレンジされる方や初心者の方向けのやさしいレッスン内容となっております。

※有料プログラムとなります。事前に1Fフロントにてお申込みください。

月	MONDAY			火	TUESDAY			水	THURSDAY			金	FRIDAY			土	SATURDAY			日	SUNDAY	
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	休館日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール		
9:30	9:45 (30) ペーシックエアロ 菊永	9:30 (45) 太極拳 春田		9:45 (30) かんたんストレッチ 徳重	9:45 (15) シナプロジョー(4-6月) ひめとれ(7-9月) 中村			9:45 (30) はじめてステップ 杉山	9:30 (45) フィットネスフラ 田丸		9:45 (30) ピラティス入門 花田											
10:00																						
10:30	10:30 (45) ミドルエアロ 元田	10:45 (30) ストレッチボール 菊永	10:30 (30) アクアピクス 鳩宿	10:30 (45) ミドルエアロ 徳重	10:30 (45) ピラティス 中村	10:30 (30) 脂肪バイバイ 川畑		10:30 (45) ミドルエアロ(4-6月) Dance It Out(6-9月) 田丸	10:30 (45) リンバストレッチ & バランスボール 杉山	10:30 (30) からだスッキリファイ 神田	10:30 (45) ペーシックエアロ 花田	10:30 (45) プラナングガ 福永	10:30 (30) アクアピクス 米永	10:30 (60) リラクソヨガ 入木田	10:30 (30) はじめてステップ 杉山	10:30 (30) 週替わりレッスン 神田	10:30 (30) リラクソヨガ 入木田					
11:00																						
11:30	11:30 (60) ピラティス 花田	11:30 (45) コンビネーションステップ 元田	11:15 (60) 大人のスイミング教室 初心者J-入典 初級J-入倉谷 中/上級J-入神田	11:30 (45) シンプルステップ 山崎	11:30 (45) リトモス45 鳩宿	11:15 (60) 大人のスイミング教室 初心者J-入川畑 初級J-入典		11:30 (45) フレックスピラティス 水迫	11:30 (45) ZUMBA 杉	11:15 (60) 大人のスイミング教室 初心者J-入典 初級J-入倉谷 中/上級J-入神田	11:30 (45) ボディコンバット45 徳重	11:30 (45) シンプルステップ 鳩宿	11:15 (60) 大人のスイミング教室 中/上級J-入米永	11:45 (45) ミドルエアロ 杉山	11:15 (30) ボディコンバット30 丸尾	11:10 (30) 初心者水泳 米永	11:45 (45) ミドルエアロ 杉山					
12:00																						
12:30																						
13:00	12:45 (60) リラクソヨガ 園田	12:30 (45) ボディコンバット45 丸尾	12:30 (30) 脂肪バイバイ 神田	12:30 (45) ボディコンバット45 徳重	12:30 (45) リラクソヨガ 竹内	12:30 (30) 脂肪バイバイ 神田					12:30 (60) オリジナルエアロ 白石	12:45 (60) ハレエストレッチ初級 白鳥ハレエ	12:30 (30) パーソナルレッスン 米永	12:45 (30) ボディコンバット30 水迫	13:00 (30) ストレッチボール 徳重	12:30 (45) ラクラク遠泳 川畑	12:45 (30) ボディコンバット30 水迫					
13:30																						
14:00		14:00 (30) ボル・ド・ブラ 水迫	13:30 (60) ベビースイミング	13:30 (60) オリジナルエアロ 山崎	13:30 (45) ラテンエアロ 上野	13:15 (60) マスターズ 倉谷		13:45 (60) 太極拳 春田	13:45 (45) フィットネス パーダンス 杉	13:30 (60) ベビースイミング	13:45 (30) ボディコンバット30 柳田		13:15 (60) メニューマスターズ (お客様同士でメニューをすすめて泳ぎます)	13:30 (60) コンビネーションステップ 上野	13:45 (45) フレックスピラティス 水迫	14:05~18:25 ジュニアスイミングスクール時間帯						
14:30																						
15:00			15:00~19:35 ジュニアスイミングスクール時間帯			15:00~19:35 ジュニアスイミングスクール時間帯																
15:30																						
16:00			※成人会員様はご利用いただけるコースに制限がございます			※成人会員様はご利用いただけるコースに制限がございます																
16:30	ジュニアスクール ■16:15~17:15 体育教室		17:25~18:25は歩く専用J-入のみ	ジュニアスクール ■16:05~17:05 パレエ		17:25~18:25は歩く専用J-入のみ																
17:00			その他時間帯には歩く専用コース以外にフリースイムコースがございます。			その他時間帯には歩く専用コース以外にフリースイムコースがございます。																
17:30	ジュニアスクール ■17:25~18:25 体育教室			ジュニアスクール ■17:25~18:25 パレエ																		
18:00																						
18:30																						
19:00																						
19:30	19:30 (45) ボディコンバット45 徳重	19:30 (30) ボル・ド・ブラ 鳩宿		19:30 (60) オリジナルエアロ 山崎	19:30 (30) ストレッチボール 丸尾	19:45 (60) マスターズ 津々見		19:30 (30) はじめてステップ 山崎	19:45 (60) リラクソヨガ 長谷	19:45 (30) 各種泳 津々見	19:30 (45) ボディコンバット45 柳田			19:00 (60) ボディコンバット 古殿								
20:00																						
20:30	20:30 (45) ボディコンバット45 徳重	20:15 (45) HIP HOP 鳩宿	20:30 (60) 大人のスイミング教室 米永	20:45 (30) ボディコンバット30 丸尾	20:15 (45) フィットネスフラ 岩崎	20:45 (60) 大人のスイミング教室		20:15 (45) ZUMBA 杉		20:30 (60) 大人のスイミング教室	20:30 (60) リトモス 古殿	20:15 (45) リンバストレッチ & バランスボール 杉山	20:30 (60) 大人のスイミング教室	20:15 (60) ボディコンバット 松岡								
21:00																						
21:30	21:30 (45) シンプルステップ 山崎	21:15 (45) ピラティス 竹本	21:40 (30) メニュー遠泳	21:30 (45) ボディコンバット45 丸尾	21:15 (45) リトモス45 飯島	初心者/初級J-入米永		21:15 (45) ボディコンバット45 柳田	21:00 (45) ミドルエアロ 山崎	初心者/初級J-入川畑		21:15 (45) デトックスヨガ 杉山										
22:00																						
22:30	22:30 トレーニング時間終了			22:30 トレーニング時間終了				22:30 トレーニング時間終了			22:30 トレーニング時間終了			21:30 トレーニング時間終了			19:30 トレーニング時間終了					

フリースイム・フリーウォーク専用



~オプションプログラム~  
**HOT YOGA**

■ホットスタジオ会員 ¥3,500+税 (月会費)  
■1レッスン受講 ¥1,500+税

準備するもの  
ヨガマット・水(1L)・タオル

月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日
12:00(60) 鳩宿 「デトックスヨガ」	10:30(60) 水迫 「Yoga Sun-Tha」	10:45(60) 狩集 「プラナングヨガ」	11:30(60) 福永 「デトックスヨガ」	11:00(60) 今和泉 「Yoga Sun-Tha」
19:30(60) 園田	21:00(60) 竹内 「デトックスヨガ」	20:30(60) 井上 「Yoga Sun-Tha」	20:00(60) 大久保 「デトックスヨガ」	19:00(60) 山口 「デトックスヨガ」

「」→ペースとなるレッスンを記載しています(内容は別紙)  
■年間46回となります。(別紙カレンダーをご確認ください)  
■振替は月に2回までとなります。(期間:翌月末まで)  
■定員:10名

~オプションプログラム~  
**大人のスイミング教室**

週1回コース:¥1,000+税  
週2回コース:¥1,500+税  
週3回コース:¥2,000+税

**ランニング教室**

火曜日 21:00(75)  
木曜日 20:30(105)  
担当:津々見

- ...プログラムに関してのご案内...
- スタジオプログラムには、定員がございます。(レッスン開始30分前より受付いたします)
  - 受付表に名前の記入をお願いいたします。(代筆はご遠慮ください)
  - インストラクターの変更をする場合がございます。
  - レッスン開始後、スタジオレッスンは10分、プールレッスンは5分まで入室・入水できます。

# 【スタジオプログラムのご紹介】

## 【心肺機能向上・脂肪燃焼を目的としたクラス】

プログラム	強度	内容
ベーシックエアロ	★	エアロビクス入門クラスです。弾まない、やさしいエアロビクスで基本動作の習得ができます。正しい動きと体重移動を身につけていただけるクラスです。
ミドルエアロ	★★	ベーシックエアロに慣れた方がチャレンジするクラスです。筋コンディショニングの組合せによりシェイプアップとしてもお勧めです。
オリジナルエアロ	★★★	あらゆる運動能力を刺激できるクラスです。プログラム構成や展開に工夫がされバリエーション豊かなクラスです。運動強度・難度が高くなります。担当インストラクターの個性溢れるエアロビクスやダンスエアロをお楽しみ下さい。
ラテンエアロ	★	基本ステップをラテンの音楽に合わせ、楽しく体力をつけていくクラスです。エアロビクスからスムーズにラテン調ステップへ移行しますので安心してご参加ください。
はじめてステップ	★	ステップの入門クラスです。クラス中の安全性を確認しながら、基本ステップの習得をし、ステップ台に慣れていただき、基礎体力をつけていただくクラスです。
シンプルステップ	★★	シンプルなステップ・パターンの組み合わせを楽しみながら、心肺持久力・筋持久力を高めていくクラスです。特に下肢の強化・引き締めにも効果的です。
コンビネーションステップ	★★★	バリエーション豊かなステップクラスで、心肺持久力、筋持久力、バランス能力、敏捷性、巧緻性を高めていきます。シンプルステップに慣れた方にお勧めです。
ZUMBA	★★	レゲエ・ラテン好き！ダンス大好きな人のプログラム！ラテン・レゲトンなどラテンリズムで踊る、シェイプアッププログラムです。
リトモス	★★	様々なダンスの要素が入り、リズムという意味のリトモス。12曲の音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。
Dance It Out	★★	ヒップホップ・カントリー・ジャズ・アフリカン・フラ・ディスコ・フラメンコ・タンゴ・ワルツ・ラテンスタイルなど、世界中の様々なダンススタイルを取り入れた簡単ダンスダイエットプログラムです。
ダンスエアロ	★★	エアロビクスの簡単な動作から、徐々にダンステイストを取り込み、音楽に合わせて踊る楽しさを味わえるクラスです。
ベリーダンスフィットネス	★	胴体や「コア」の引き締めや、脚の筋力作りにも効果的なダンスエクササイズです。骨盤周りの柔軟性や腹筋の強化にもお勧めです。

## 【ストレス解消・脂肪燃焼を目的としたクラス】

プログラム	強度	内容
サーキットトレーニング	★	筋力トレーニングと有酸素トレーニングをサーキット形式で行うことで効率よく脂肪を燃焼します。
ボディパンプ教室	★	教室では、ボディパンプの効果や器具の名称、使い方、フォームなどを詳しく説明します。
ボディパンプ30	★	音楽に合わせて行うバーベルエクササイズ。筋肉の強化・コンディショニング・シェイプアップに効果的です。
ボディパンプ45	★★	ボディパンプ30に慣れてワンステップ上を目指したい方にお勧めのクラスです。ボディパンプ30に「ランジ」「ショルダー」が加わります。
ボディパンプ	★★★	全身をバランスよくトレーニングするにはこのクラスが最適です。週2、3回ボディパンプ30やボディパンプ45を受けている方は是非チャレンジしましょう。
ボディコンバット30	★	ボクシング・キックボクシング・テコンドー・空手・太極拳などの動きを、エネルギッシュな音楽で振り付けされた、有酸素運動です。
ボディコンバット45	★★	ボディコンバット30に慣れた方にお勧めのクラスです。30分のクラスに「ムエタイラック」「コンバットラック」「パワーラック」が加わります。
ボディコンバット	★★★	筋持久力・バランス感覚・敏捷性など、身体機能の向上にも効果的。ストレス・脂肪もノックアウト！ボディコンバット45に慣れてきたらチャレンジしましょう。



# 【スタジオプログラムのご紹介】

## 【健康づくり・肩こり・腰痛等、身体の調整を目指したクラス】

プログラム	強度	内容
ストレッチポール	★	「ストレッチポール」というアイテムを使った30分のリラクソプログラムです。身体の深層部の筋肉をほぐしバランスを整えていきます。
リンバストレッチ & バランスボール	★	リンバの流れをよくするストレッチを取り入れ、大きなボールの上でゆっくりと骨盤を動かす、特にお腹周りをメインとしたエクササイズです。
ピラティス /ピラティス入門	★	体幹部エクササイズで、23ある基本動作を行います。ピラティスの動作をバランスよく行うことで歪みの内、機能的でバランスのとれた身体作りを目指します。
フレックスピラティス	★	フレックスクッションというアイテムを利用してピラティスを行うことにより、体が硬い方でもピラティスのポーズが行いやすくなり、効果が高まります。ピラティスは見た目美しく変えるエクササイズです。
太極拳	★	穏やかな円の動きと自然な呼吸で、新陳代謝や内蔵機能を高めます。
ポール・ド・ブラ	★	ゆっくりと優雅に身体を動かしていきます。肩こり解消におすすめです。立ったままのピラティスとも呼ばれ、柔軟性や平衡感覚・持久力を身につけることができます。
フィットネスフラ	★	笑顔で、ゆったりと動きを止めずに踊るフラは顔から足まですべての筋肉を使う全身運動です。「癒しや喜び」を味わえて理屈めきに気持ちのいいダンスです。準備運動や整理運動の充実したプログラムです。
ひめトレ	★	ひめトレというアイテムを使い簡単なエクササイズを行いながら、美しい姿勢を取り戻していきます。肩こり・腰痛の予防やウエストの引き締めにも効果的です。
リラクソヨガ	★	身体をしなやかにする・骨格のゆがみを直す・自律神経を強くし、調和する。ヨガ本来の目的である「心身一如」を目指しています。流れの中で実感していただけるクラスです。
Yoga Sun-Tha ヨガ サン タ	★	ゆっくりとしたペースで深い呼吸と身体を動かす心地よさを「感じる」＝「内側にも目を向ける」事により、肉体だけでなく精神の安定など心への働きかけも大切にするプログラムです。Yoga Sun-thaのSunは「太陽」、Thaは「月」という意味があります。
デトックスヨガ	★★	サンサルテーション(太陽礼拝)を立ちヨガへ変えて呼吸・ほぐし・骨盤体操の流れを中心に徐々に動きが繋がっていく楽しさを実感して頂けるクラスです。
プラナングヨガ	★★	心の浄化を目的とし、呼吸と動きを一致させながら動いていくことで歪みのない、バランスのとれた自然な心身状態へと導いていきます。

# 【有料プログラムのご案内】

プログラム	強度	内容
BODY DESIGN 【美】	★	骨盤周りの筋肉をほぐし、トレーニングを行うことで、姿勢改善や肩こり、腰痛を改善し、キレイなボディラインを目指します。効果を実感できるプログラムです。
BODY DESIGN 【逞】	★	体に合ったトレーニングを行うことで筋肥大に効果的です。トレーナーと一緒に行うので初めての方から上級者までご参加いただけます。
パーソナルトレーニング【30分コース/45分コース/60分コース】	★	それぞれの目的とご要望に沿ったトレーニングをマンツーマン指導致します。体重を減らしたい、筋力アップしたい、姿勢改善をしたいなど目的を伺い、個人の体力に合わせてトレーニング致します。
パーソナルストレッチ【15分コース/30分コース】	★	一人では行えないストレッチをトレーナーと一緒に行うことでより効果的にいきます。肩こりや腰痛にお困りの方にお勧めのプログラムです。
大人の水泳教室【初心者】	★	水中での呼吸法や泳げるようになる為の基本姿勢、動作を身に付けていきます。
大人の水泳教室【初級者】	★★	平泳ぎ、バタフライの基本動作を中心にクロール、背泳ぎの泳力アップを目標にしています。
大人の水泳教室【中・上級者】	★★★	スタートやターンも含め、4泳法を強化していきます。ゆっくり長からスピード練習まで目的や目標に沿って練習を繰り返していきます。
スイム パーソナルレッスン	★	個人の目標に応じた指導をマンツーマンで行います。自己流のくせを直したりフォームチェックなど行います。

# 【プールプログラムのご紹介】

## 【健康プログラム】

プログラム	強度	内容
水中ウォーキング & ジョギング	★★	泳げなくても大丈夫!!水の特性を活かし、水中で歩いたり走ったりすることで体がスムーズに動けるようになります。
肩こり・腰痛スッキリ	★	腰痛・肩こりの症状を水中ストレッチと水中運動で緩和致します。
ストレッチ&骨盤体操	★★	骨盤と連動した運動により、左右のバランスが取れた筋肉を作り上げ歪んだ骨を元の位置に戻すことで、神経が末端まで通るカラダを作ります。心もカラダもバランスがよくなり、体型も体重も変化させることができます。
脂肪バイバイ	★★	脂肪の燃焼を目的としたクラスです。気になる二の腕・お腹・お尻・ふとももを引き締めていきます。
とにかくおなか	★★★	気になるおなかまわりをすっきりさせるプログラムが中心です。
アクアビクス	★★★	「ウォーキング」や「ジョギング」に慣れてこられた方に 体力、筋持久力、心肺機能を高めるプログラムとしてお勧めのクラスです。
とにかくあし	★★★	きになる太もものシェイプアッププログラムです。



## 【泳法習得プログラム】

プログラム	強度	内容
初心者水泳	★	水泳は全くの初めてという方、浮けるようになりたい方、泳げるようになりたい方はこちらのコースからどうぞ!!
はじめてクロール	★★	クロールの基礎になる息継ぎを集中して覚えるコースです。クロールを泳げるようになりたい方はまずはこのクラスから。
各種水泳	★★	4泳法を25m以上泳げるようになることを目指すコースです。
らくらく遠泳	★★★	8月に行われる錦江湾横断遠泳に向けて持久力・技術・スピードUPを目指すコースです。
マスターズ	★★★	4泳法の泳力UPと、マスターズ水泳競技会出場のためのコースです。
マスターズ遠泳大会に向けて	★★★	桜島横断遠泳大会やトライアスロン、各種マスターズ水泳競技会出場のためのコースです。