

スタジオ&プールプログラム タイムスケジュール

R2. 10月～

	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	全館	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00														
10:30 開館														
11:00	10:45～11:15 ストレッチタイム 景山			10:45～11:30 はつらつ水中体操 佐藤		10:45～11:15 ストレッチタイム 景山			10:45～11:30 はつらつ水中体操 佐藤					
12:00		11:30～12:00 ベビー					11:30～12:00 ベビー					11:00～12:00 ジュニア(ラッコ) 4才以上		
13:00														
14:00		14:00～14:45 水中ウォーキング 福島							14:00～14:45 泳法レッスン 福島					
15:00			14:30～15:15 ヨガ 鳥本		休館日					14:30～15:00 ステップ運動 景山				
16:00		15:30～16:30 ジュニア(メダカ) 2才～就学前児		15:30～16:30 ジュニア(メダカ) 2才～就学前児			15:30～16:30 ジュニア(メダカ) 2才～就学前児		15:30～16:30 ジュニア(メダカ) 2才～就学前児		15:30～16:30 ジュニア(メダカ) 2才～就学前児			
17:00		16:30～17:30 ジュニア(ラッコ) 4才以上		16:30～17:30 ジュニア(ラッコ) 4才以上			16:30～17:30 ジュニア(ラッコ) 4才以上		16:30～17:30 ジュニア(ラッコ) 4才以上		16:30～17:30 ジュニア(イルカ) 4才以上		16:30～17:30 ジュニアヒップ ホップダンス 小学生～中学生	
18:00	17:30～18:30 ジュニアヒップ ホップダンス 小学生～中学生	17:30～18:30 ジュニア(イルカ) 6才以上		17:30～18:30 ジュニア(イルカ) 6才以上			17:30～18:30 ジュニアヒップ ホップダンス 小学生～中学生	17:30～18:30 ジュニア(イルカ) 6才以上	17:30～18:30 ジュニア(イルカ) 6才以上					
19:00	18:45～19:30 カラダReフレッシュ体操 井上													
20:00 閉館 20:30														

全施設
自由に
開放して
います。



※表内の太枠時間内は、ジュニアスクールが全コース専用利用しますので利用できません。(但し、月末29日以降はスクール休講のためプール使用は開館からご利用できます。)

プログラム説明

	プログラム名	時間	対象者	内容
スタジオ	ステップ運動	30分	初心者	ステップ台を用いた踏み台昇降運動で、効果的に脂肪を燃焼し、下半身の筋力アップを目指します。
	ヨガ	45分		身体強化や肩こり、冷え症などに効果があります。
	カラダReフレッシュ体操	45分		カラダの歪みやコリを整えて調和のとれた身体を目指します。
	ストレッチタイム	30分		朝のかたまった筋肉をゆっくりとほぐしていきます。(日によって少し内容は、変わります。)
	ジュニアダンス	60分	4才～中学生	中学校で必須科目になっているダンスの中の“ヒップホップダンス”というジャンルで指導いたします。
プール	はつらつ水中体操	45分	初心者	水の特性を生かして筋力トレーニングやウォーキングをして代謝アップをはかるクラスです。
	水中ウォーキング	45分		水圧・浮力を使って膝・腰に負担の無いように楽しく水中で全身の体操を行います。
	泳法レッスン	45分		4泳法のレッスンでキック・プル・コンビネーションを細かく指導します。
	ジュニアスイミング	60分	2歳以上	水慣れから4泳法までお子様に楽しく、無理のないよう指導いたします。
	ベビースイミング	30分	6か月～2歳	水慣れや丈夫な体を目指し、親子でスキンシップをはかります。
ジム	初回案内	30～45分	会員	会員様の目的、体力レベルに合わせた運動プログラムを作成し、詳しくご説明致します。
	運動相談	10～45分		運動、体型に関する様々な相談を承り指導致します。気軽にどうぞ。