

	月		火		水	木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日	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	かんたんステップ★ 舟橋 10:30～11:15	2コースご利用できます 10:30～11:30	初中級エアロ 舟橋 10:30～11:15	3コースご利用できます 10:00～10:50		バレトン 田崎 10:30～11:15	2コースご利用できます 10:30～11:30	ヨガ★ 安藤 10:30～11:15	2コースご利用できます 10:30～11:30	バレトン 田崎 10:30～11:15	1コースご利用できます 10:00～11:00		1コースご利用できます 10:00～11:00
11:00	ポールストレッチ★ 橋本 11:30～12:00	アクアビクス 11:30～12:15	ボディメンテナン ス骨盤体操Q-ren★ 11:30～12:15	初級クロール 田崎 11:00～11:30			初級泳法 11:30～12:00	肩こりすっきり★ 田崎 11:30～11:50	中級泳法 林 幸子 11:40～12:10		1コースご利用できます 11:00～12:00		1コースご利用できます 11:00～12:00
				中級泳法 田崎 11:35～12:05									
12:00						リンパ・ドレナージュ★ 林 幸子 12:00～12:45		ザ・スローリンパ★ 田崎 12:05～12:50	マスターズ① 林 幸子 12:10～12:55	ピラティス★ 橋本 12:00～12:45	3コースご利用できます 12:00～13:00		3コースご利用できま す 12:00～13:00
13:00	ズンバ 13:00～13:45	水中ウォーキング 横家 13:45～14:15	ピラティス★ 橋本 13:00～13:45	マスターズ② 13:15～14:00		ズンバ 大塚 13:15～14:00	マスターズ② 13:15～14:00	ZUMBAGOLD 田崎 13:15～14:00	アクアビクス 鈴木（比） 13:45～14:30	シェイブヨガ★ 豊田 13:00～13:45	4コースご利用できます 13:00～13:30		
14:00	バレトン 田崎 14:00～14:45	ショートアクア 横家 14:15～14:45	リンパ・ドレナージュ★ 林 幸子 14:00～14:45			ピラティス★ 橋本 14:15～15:00		ハタヨガ★ 豊田 14:15～15:00			2コースご利用できます 14:00～15:00		
15:00		2コースご利用できます 15:30～16:30		2コースご利用できます 15:30～16:30			2コースご利用できます 15:30～16:30		2コースご利用できます 15:30～16:30		全コースご利用できま せん 15:00～16:00		
16:00		全コースご利用できま せん 16:30～17:30		全コースご利用できま せん 16:30～17:30			全コースご利用できま せん 16:30～17:30		全コースご利用できま せん 16:30～17:30		全コースご利用できま せん 16:00～17:00		
17:00		全コースご利用できま せん 17:30～18:30		全コースご利用できま せん 17:30～18:30			全コースご利用できま せん 17:30～18:30		全コースご利用できま せん 17:30～18:30		2コースご利用できます 17:15～18:45		
18:00	ピラティス★ 丹羽 18:30～19:15	2コースご利用できます 18:30～20:00		2コースご利用できます 18:30～20:00					2コースご利用できます 18:30～20:00	ヨガ★ 山田 18:45～19:30			
19:00	中級エアロ 大塚 19:30～20:15		ヨガ★ 安藤 19:00～19:45			優しい筋トレ★ 八木 19:00～19:30		初級エアロ 大塚 19:15～20:00		ズンバ 松下 19:45～20:30			
						HIIT30★ 八木 19:45～20:15							
20:00	パワーヨガ★ 舟橋 20:30～21:15	水中ウォーキング 20:15～20:45	サルセーション 高井 20:00～20:45	アクアビクス 横家 20:00～20:45		リラックスヨガ★ 山田（奈） 20:30～21:15	ショートアクア 20:15～20:45	ビートボクシング 20:15～20:45					
21:00													

ご連絡事項
※コロナの影響により最大実施時間を45分に、消毒の実施のためプログラム間隔は最低15分間隔といたします。
※★マークのあるレッスンは、参加定員を設けています。

※フロントに整理券を設置しています。朝昼のプログラムは10:00～、夜のプログラムは17:00～
※お申込み人数が定員を超えた場合、次回レッスンを優先的に受講することができます。

ご利用制限の時間帯 子供スクールや学校授業のため、一部または全面をご利用いただけない時間帯があります。	基礎体力向上 基礎体力向上を目的とした、基本的なプログラム。スタジオレッスンが初めての方、久々に運動をする方にお薦め。	ストレッチ・リラックス 身体をほぐしたり、呼吸を整えてリラックスするためのプログラム。スタジオレッスンが初めての方や、体力にあまり自信のない方にお薦め。
プールプログラム 水の特性を活かした、足腰に優しい水中プログラム。ヒザや腰が弱い方、初めてプールを利用される方にお薦め。	筋力アップ 集中的に負荷をかけ、筋力及び筋持久力を高めるプログラム。かっこよく、きれいなスタイルを目指したい方にお勧め。	カロリー消費 有酸素運動を通じ、全身の汗をかくプログラム。運動不足解消や痩せたい方にお勧め。

プログラム名	分類	説明文
バレトン	体幹トレーニング	バレエやヨガの要素を取り入れたボディメイクエクササイズ。動作は穏やかですが、体幹はしっかり鍛えられます。
リンパ・ドレナージュ	ストレッチ・リラックス	体内のリンパ節を刺激し、リンパ液の流れを活性化していくことで、身体の内側からキレイにしていくプログラムです。
健康体操	筋力アップ、ストレッチ・リラックス	持久力・筋力・柔軟性（ストレッチ）の向上を柱に構成され、運動が苦手な方でも取り組みます。
マスターズ	カロリー消費、筋力アップ、泳力アップ	マスターズ水泳は、水泳の競技大会であり競技参加もさることながら、健康・友情・相互理解・競技をモットーに水泳を楽しむ方向けのレッスンとなります。
ポールストレッチ	ストレッチ・リラックス	エクササイズのツールとして開発されたポールを用いて、より効果的にストレッチを実施します。
ビートボクシング	カロリー消費、筋力アップ	ボクシングのパンチ動作、ジャブ、フック、アッパーなどを取り入れた簡単な動作で、脂肪燃焼、シェイプアップ、ストレス発散をおこなうことができる激汗系プログラムです。
ステップ	カロリー消費	ステップ台を使った昇降運動で、下肢を中心にエクササイズ。ふともも、ふくらはぎを引き締めたい方に。
子供スイミング	－	子どもスクールの教室時間です。
四泳法レッスン	カロリー消費、泳力アップ	泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。無料クラスと有料クラスがあります。
水中ウォーキング	カロリー消費、リハビリ	プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけのお手軽エクササイズ。水の浮力で足腰の負担を抑えつつ、水の抵抗でしっかりとした運動効果。
アクアビクス	カロリー消費	水中でおこなうエアロビクス（有酸素運動）。カロリーの消費だけでなく、水圧によって血液やリンパの流れが促されることで、むくみやほてりの改善にも繋がります。
ヨガ	カロリー消費、ストレッチ・リラックス	呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行い、心身をゆったりリラックス。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。
エアロビクス	カロリー消費	音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。楽しみながらシェイプアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に。
自重トレーニング	筋力アップ、体幹トレーニング	腕立て伏せ、腹筋、スクワットなど自身の体重を負荷として利用する筋力トレーニングです。
ZUMBA	カロリー消費	ラテン音楽を使ったダンスエクササイズ。ステップや振り付けを覚えながら、しっかりカロリーを消費できます。
ボディメイク	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	脂肪燃焼とあわせてボディラインを効率よく整えていくことができるプログラム。つつい、おっくうになりがちな筋力トレーニングも、みんな一緒に音楽に合わせて行えば、あっという間にできるのも最大の魅力です。
ピラティス	ストレッチ・リラックス、体幹トレーニング	精神統一による心身鍛錬で、理想の体を手に入れるヨガや、深層部の筋肉を鍛えることで、内側から芯が通った健康的な体へと生まれ変わるピラティスを実施しています。