

# 2021年 10月16日～10月31日 プールタイムスケジュール

\*プール全プログラム、レッスン開始前にお名前をお伺いいたします。

\*プログラム内容等が急遽変更になる場合がございます。予めご了承ください。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00		第1・3・5週 ストレッチ&ウォーク 第2・4週 脂肪バイバイ					
10:00	プール初心者教室 9:45～10:15 恩田		週替わり 9:45～10:15 村田	アクアピクス45 9:45～10:30 村田			
11:00	アクアピクス30 10:30～11:00 村田	バタフライ初級 10:45～11:30 菊池	スイミング初級 10:30～11:15 阿部	プール初心者教室 10:45～11:15 菊池	プール初心者教室 10:30～11:00 恩田		
12:00	スイミング中級 12:00～12:45 菊池	バタフライ中級 11:45～12:30 菊池	スイミング中級 11:30～12:15 菊池	スイミング初級 11:30～12:15 鈴木	スイミング初級 11:15～12:00 阿部		スイミング初級 11:30～12:00 荒川
13:00	マスターズ 13:00～13:45 菊池	スイミング上級 12:30～13:15 菊池	平泳ぎ中級 12:30～13:15 山田	スイミング中級 12:15～13:00 荒川	プール初心者教室 12:30～13:00 阿部		スイミング中級 12:15～13:00 山田
14:00		プール初心者教室 14:00～14:30 阿部	スイミングトレーニング 13:30～14:15 菊池	スイミング上級 13:15～14:00 荒川	スイミング初級 13:15～13:45 山田		週替わり 13:15～13:45 吉田
15:00		スイミング初級 14:45～15:30 阿部	スイミング初級 14:45～15:15 山田	スイミング中級 15:00～15:30 阿部			第1・3・5週 脂肪バイバイ 第2・4週 ウォーク&ジョグ
16:00		平泳ぎ初級 15:30～16:00 阿部					
17:00							
18:00					プール初心者教室 18:15～18:45 阿部		
19:00	プール初心者教室 19:00～19:30 荒川	スイミング中級 19:00～19:30 加藤	ウォーク&ジョグ 19:00～19:30 加藤	脂肪バイバイ 19:00～19:30 吉田	スイミング中級 19:00～19:30 山田		
★ 祝日営業（9：00～21：00）の場合、上記プログラムまで実施 ★							
20:00	ウォーク&ジョグ 19:45～20:15 吉田	バタフライ初級 19:45～20:15 加藤	スイミング初級 19:45～20:15 加藤	平泳ぎ初級 19:45～20:15 荒川	スイミング上級 19:45～20:15 加藤		
21:00			スイミング中級 20:30～21:00 山田	スイミング上級 20:30～21:00 荒川			
22:00							
23:00							

## プールプログラム

泳げなくても大丈夫！アクアコンディショニングプログラム				
名称	時間	強度	内容	
ストレッチ&ウォーク	30分	☺	水中でウォーキングをしながらストレッチをすることで心地よい気持ち良さを体感できるプログラムです。	
ウォーク&ジョグ	30分	☺	水中で歩きや走るといった動作で、どなたでも楽しく運動することができます。	
脂肪バイバイ	30分	☺	インナーマッスル（深層筋）を鍛え、体幹部の強化に効果的なクラスです。	
アクアピクス30（エンジョイ）	30分	☺	水の特性を感じながら音に合わせて楽しく動くプログラムです。	
アクアピクス45（シェイプ）	45分	★★	膝や腰に負担をかけずに、心拍数を上げ、脂肪を燃焼します。	

## 泳げるようになりたい方へ スキル系プログラム（達成目標）

名称	時間	強度	内容	
マスターズ	45分	★★★★★	心肺機能向上、泳力アップを目指すクラスです。	
スイミングトレーニング	45分	★★★★	4泳法によるトレーニングを行います。	
バタフライ初級/中級	45分	★★★★～	初級：うねりの練習を中心にキックの練習をします。中級：バタフライで2.5m完泳を目標としたクラスです。	
スイミング上級	30分～45分	★★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎのレベルアップ、バタフライの基本練習を行います。	
平泳ぎ初級/中級	30分～45分	★★★★～	初級：平泳ぎの基本を練習します。中級：平泳ぎのレベルアップを目指します。	
スイミング中級	30分～45分	★★	クロール・背泳ぎのレベルアップと、平泳ぎを基本から行い、平泳ぎ2.5mを泳ぐことを目標としたクラスです。	
スイミング初級	30分～45分	★★	呼吸付クロール・背泳ぎを基本から行い、クロール25m(呼吸付き)・背泳ぎ12.5m完泳を目標としたクラスです。	
プール初心者教室	30分	☺	初めて泳ぐ方に、水に入る楽しさを知っていただき、ノーブレイクローリング・背泳ぎキック7m～8mを目標としたクラスです。	
プライベートレッスン	30分～	☺	ご希望のインストラクターとプールで行なう個人レッスンです。 ※要予約/有料	

- 【プログラムについて】
- ・祝日の場合、20：00終了までのプログラムが最終となります。
  - ・プログラム内容等が急遽変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- 【プライベートレッスンについて】
- ・ご予約はご希望のインストラクターと直接日時を決め、フロントにて入金後に予約完了となります。
  - ・《料金》 30分/2,630円（税込） ※都度利用の方は別途プール利用料が必要です。
  - ・《対象》 幼児～大人の方まで
  - ・入金後のキャンセル・変更については下記の通りお受けいたします。
  - 〔前営業日：営業終了前までのご連絡 ⇒ 返金可 / 振替可〕
  - 〔当日：予約時間前までのご連絡 ⇒ 返金不可 / 振替可〕
  - 〔当日：予約時間以降のご連絡 ⇒ 返金不可 / 振替不可〕
  - ※ご連絡がない場合も 返金不可 / 振替不可 とさせていただきます。

## プールご利用について

- ・30分または45分のレッスンを実施いたします。
- ・レッスン参加の方はプールサイドにてお名前をお伺いいたします。
- ・プールエリア内を常時換気を行います。
- ・こどもプール・採暖プール・採暖室は人数制限をさせていただきます。
- ・プール内での会話は周りの方へのご配慮をお願いいたします。

安全の為プログラムの途中入退場はご遠慮ください。

# 2021年 10月16日～10月31日 スタジオタイムスケジュール

\*スタジオ全プログラム、エントランス（1階施設入口）または下足脱ぎ場にて整理券を配布いたします。配布開始時刻が3回、または2回に分かれております、詳しくは館内POPをご確認ください。尚、臨時プログラムにより、定員を限らせて

いただきます。定員になり次第締め切らせていただきます。\*プログラム内容等が急遽変更になる場合がございます。予めご了承ください。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00	第一部 整理券配布 9:00~12:00					土日第一部 9:00~14:00	
10:00	インナートレーニング 9:30~10:15 原	シンプルエアロ 9:30~10:15 原	ヨガ 9:30~10:15 皆川	(無料)ボールストレッチ 9:45~10:15 スタッフ	ヨガ 9:45~10:30 月岡	ボディパンプ45 10:00~10:45 荒川	シェイプエアロ 10:30~11:15 永島
11:00	太極拳 11:00~11:45 早川(真)	フラエクササイズ 11:00~11:45 マカナ	健康体操ベルビック 11:00~11:45 村田	シンプルエアロ 11:00~11:45 武市	サーキット 11:00~11:45 月岡	シンプルーヨガ45 11:30~12:15 恩田	ヨガ 11:45~12:30 中村
12:00	第二部 整理券配布 12:00~17:00						
13:00	健康体操ベルビック 12:15~13:00 村田	ヨガ(work out) 12:15~13:00 大類		ボディパンプ45 12:15~13:00 関口	ボディコンバット45 12:30~13:15 五百部	ゆるぎ体操 13:00~13:45 早川(み)	
14:00	バレトン 13:30~14:15 永島	シェイプエアロ 13:30~14:15 金子		ボディコンシャス 14:00~14:45 鈴木(静)	健康体操ベルビック 14:00~14:45 岡本	土日第二部 14:00~最終レッスンまで	
15:00	ズンバ 15:00~15:45 小林	ボディパンプ45 14:45~15:30 恩田			ボディコンシャス 14:15~15:00 永島	ボディアタック45 14:30~15:15 矢田部	
16:00		(有料)スポーツリズム トレーニング 16:00~16:45 ※幼児向け	ボディアタック45 15:30~16:15 関口	ヨガ 15:15~16:00 大類	ボディアタック45 15:30~16:15 関口	健康体操ベルビック 15:15~16:00 岡本	ボディジャム45 16:00~16:45 丸山
17:00	第三部 (有料)スポーツリズム トレーニング 整理券配布 17:00~最終レッスンまで						
18:00	(無料)ボールストレッチ 17:15~17:45	(有料)スポーツリズム トレーニング 17:00~18:00 ※小学生向け				ヨガ 16:45~17:30 月岡	ボディコンバット45 17:30~18:15 丸山
19:00	ボディバランス45 18:15~19:00 矢田部	ボディコンバット30 18:25~19:00 五百部	健康体操ベルビック 19:00~19:45 岡本	ズンバ 18:45~19:30 永島	ボディパンプ45 18:15~19:00 恩田	ボディコンバット45 18:45~19:30 五百部	
★ 祝日営業(9:00~21:00)の場合、上記プログラムまで実施 ★							
20:00	ヨガ 19:30~20:15 月岡	メガダンス 19:30~20:15 小林		シェイプエアロ 20:00~20:45 永島	ヨガ 19:45~20:30 大類		
21:00	ボディパンプ45 20:45~21:30 荒川	ボディアタック45 20:45~21:30 矢田部	ボディコンバット45 20:30~21:15 丸山		ボディバランス30 21:00~21:35 矢田部		
22:00							
23:00							

## スタジオプログラム

	名称	定員	時間	強度	内容
調整系	ゆるぎ体操	22名	45分	☺	寝たままのカラダに「ゆるぎ」をかけて全身の歪みを整えます。
	インナートレーニング	22名	45分	☺	インナーマッスル(深層筋)を鍛え、体幹部の強化に効果的なクラスです。
	(無料)ボールストレッチ	22名	30分	☺	ストレッチボールを使い背面の筋肉をほぐします。
エアロ系	シンプルエアロ	22名	45分	低強度	簡単な動きの組み合わせで行うので、エアロビクスに慣れていない方や体力に自信のない方におすすめです。
	シェイプエアロ	22名	45分	低強度	脂肪が燃焼しやすい心拍数を保ち、シェイプアップをしています。エアロビクスに慣れた方や体力に自信のない方におすすめです。
	シェイプステップ	休講			
	ワークアウトエアロ	休講			
LesMILLS	ボディパンプ	20名	45分	低強度	音楽に合わせてバーベルエクササイズを行い、全身をシェイプアップします。
	ボディコンバット	22名	45分	低強度	格闘技の動きを中心とした誰でもできるストレス発散&脂肪燃焼クラスです。
	ボディジャム	22名	45分	低強度	様々なダンスの動き(ラテン、ヒップホップ、ジャズ、ディスコなど)を取り入れた楽しく、ファンキーなクラスです。
	ボディバランス	22名	45分	低強度	太極拳・ヨガ・ピラティスをベースに、呼吸法を取り入れ、心と身体の調和をはかるプログラムです。
	ボディアタック	22名	45分	低強度	ハイインパクトなエアロビクスエクササイズです。汗をかきたい、達成感を味わいたい方にオススメです。
RADICAL	メガダンス	22名	45分	低強度	ラテン・ヒップホップ・レグトンなど、様々なダンスを集めたプログラムです。
ダンス系	フラエクササイズ	22名	45分	★	フラダンスを基にしたプログラムです。
	ズンバ	22名	45分	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。
カルチャー系	ヨガ	22名	45分	★	リラックスを目的とし、全身を無理なく伸ばす動作を取り入れ、ヨガのポーズで心と身体のバランスを整えます。
	ヨガ(work out)	22名	45分	★	ヨガに筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせたプログラムです。しっかり汗を流す燃焼系ヨガ。
	シンプルーヨガ	22名	45分	★	ヨガのポーズを正確に、丁寧にを行うことによって体を調整することをコンセプトとしたプログラムです。
	太極拳	22名	45分	★	ゆったりとした動作や呼吸法により、全身を強化していきます。体力向上や健康増進におすすめのプログラムです。
	サーキット	22名	45分	★	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせより効果的に持久力と筋力を高めます。
	健康体操ベルビック	22名	45分	★	骨盤の周りを動かしながら、骨盤を支えるインナーマッスルをバランスよく鍛えるプログラムです。
	ボディコンシャス	22名	45分	★	姿勢の矯正や体幹部の強化に効果的なクラスです。
	バレトン	22名	45分	低強度	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた、コア(体幹)コンディショニングプログラムです。
	(有料)スポーツリズム トレーニング 幼児向け・小学生向け	各15名	幼児 45分 小学生 60分	☺	リズム感を高めることで、運動パフォーマンスを向上させる子供向けのトレーニングです。 ※詳細は館内POPまたはチラシにてご確認ください。 また、祝日はお休みとなります。

### 【プログラムについて】

- ・低強度プログラムにて実施いたします。
- ・祝日の場合、20:00終了までのプログラムが最終となります。

### スタジオご利用について

- ・安全にご利用いただく為に、ボディパンプのみ20名、その他のレッスンは全て定員22名となります。
- ・必ずマスクまたはネックゲイターを着用にてご参加ください。マウスシールド、フェイスシールドは不可。
- ・熱中症等の対策の為、水分補給できるものをご用意ください。
- ・指定の時間にエントランス、または下足脱ぎ場にて整理券をお受け取りいただき、お名前をご記入ください。
- ・整理券順の入場となりますので、整理券を無くさないようお願いいたします。
- ・レッスン中換気の為、3回程度ドアの開閉を行います。

安全の為プログラムの途中入退場はご遠慮ください。