

ゴールデンウィーク

4/28(日)～

スペシャルイベント

5/2(木)

GW限定のレッスんがたくさん☆

ご家族・お友達と一緒にみかもに行こう！！

4/28(日)

こんぱっと×こんぱっと

走り方教室(kids)

リラックス&

エンジョイアクア(無料)

5/1(水)

ペルビックストレッチ

ギネスに挑戦！ハイタッチ

4/29(月・祝)

ズンバススペシャルジョイント

屋外太極拳

親子でスポーツリズムトレーニング

どなたでも参加できる

水中ウォーキング教室(無料)

4/30(火)

屋外フラエクササイズ

ポップピラティス

マスタークラス

救助デモンストレーション

5/2(木)

青空ヨガ

フールを楽しむ

初心者レッスン(無料)

ジェスチャーゲーム

期間中、フールは特別タイムスケジュールです！別紙POPをご覧ください。

4月28日(日)

名称	時間	担当	対象	内容
スタジオ こんぱつ × こんぱつ	①15:45~16:45 ②17:15~18:15	丸山・五百部	16歳以上	仲間と一緒に乗り越えられる! Let's GOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO!!!!!!!!!!!!
屋外 走り方教室	14:45~15:45	佐藤・関口	5歳~小学6年生	「陸上競技」のような走り方を習得するのではなく、「腕の振り方」や「スタートの姿勢」など走る基本を学びます。運動会や体育の授業で活躍しよう!
プール リラクセス&エンジョイアクア	12:15~13:00	渡邊	16歳以上 ★参加無料 ※都度プール利用料がかかります。	水中でのストレッチやウォーキングなどの簡単な動きと、音楽に合わせて楽しく身体を動かすレッスンです。初めての方も大歓迎!!無料なのでご家族やお友達のご参加お待ちしております。

4月29日(月・祝)

スタジオ スナバスペシャルジョイント	14:45~15:45	永島・小林	16歳以上	2名のインストラクターによるスペシャルレッスン。ラテン系のリズムの良い音楽に合わせてながら体を動かします。楽しく踊るをコンセプトとしているので、スタジオ初心者の方にもオススメです。
屋外 親子でスポーツリズムトレーニング	10:30~11:30	稲葉	幼児~小学生の親子 ★参加無料	通常、お父さんお母さんの参加のクラスですが、親子で参加可能な特別なクラスです。外でもおもしろい体を動かしましょう!! ※撮影可能になる為、当日に撮影同意書に記入をお願いします。
屋外 屋外太極拳	10:45~11:45	早川	16歳以上	ゆったりとした動作に呼吸法を取り入れ、関節や筋肉の緊張を柔らかく緩めて動かす無理なく全身を動かせるプログラムです。
プール どなたでも参加できる水中ウォーキング教室	10:00~10:45	村田	16歳以上 ★参加無料 ※都度プール利用料がかかります。	初めての方も参加できるレッスンです。正しい歩き方で体の痛み改善や筋力UP・シェイプアップにもなります。無料なので皆様是非ご参加ください。
プール 初心者	11:00~11:45	恩田・阿部	16歳以上 プール初めて・初心者教室の方	皆さん、今のクロールに納得していますか?もっと楽しくクロールを泳げるようになる為に...一緒にクロール練習しましょう。
プール 呼吸マスター	12:00~12:45	鈴木	16歳以上 スイミング初級	クロールの呼吸にお悩みの方必見!! ラクな息づきをマスターして、クロールを楽に泳ぎましょう!!
プール ローリングに挑戦	19:00~19:45	阿部	16歳以上 スイミング上級	クロールのローリングが苦手な方、ローリングを練習して伸びのある泳ぎを習得しましょう!

4月30日(火)

屋外 屋外フラエクササイズ	11:00~11:45	マカナ	16歳以上	フラダンスのステップにフィットネス要素を加えたエクササイズです。 太陽の下で穏やかに優雅なフラを楽しみましょう。
スタジオ ポップピラティスマスタークラス	14:30~15:30	大類	16歳以上	楽しい音楽と共にピラティス・ヨガ・バレエ・ボクササイズの動きで、トータルボディワークをします。初めての60分クラスに挑戦してみましょう!
プール 苦手な背泳ぎやってみよう!	10:00~10:45	大島	16歳以上 スイミング初級	背泳ぎが苦手だからがんばりたいな~♪と思っているそこのアナタ! 一緒に泳いでみませんか?お待ちしております。
プール 救助デモンストレーション	11:00~11:45	山田	どなたでも・見学のみのみ ※都度プール利用料がかかります。 参加無料	前半はスタッフによる救助デモンストレーションを行い、後半は救助方法の体験と水難事故に関する知識を教えます。水に入らずに見ているだけでもOK! (見学のみなら途中参加可能)
プール 平泳ぎキック	12:00~12:45	阿部	16歳以上 クロール25m泳げる方	股関節やヒザが痛い方でもラクに泳げるレッスンをします!
プール 立泳ぎにチャレンジ!	19:00~19:45	山田	16歳以上 スイミング中級以上	平泳ぎの足の使い方を練習しながら、その足を交互に動かす立ち泳ぎにチャレンジしてもらいます。意識して身体を動かすトレーニングにどうぞ。
プール スイスイスイ背泳ぎ編	20:00~20:45	山田	16歳以上 スイミング上級	しっかり進む背泳ぎを覚えたい方、楽な背泳ぎをやりたい方へ、パッチリリチャーします!

5月1日(水)

スタジオ ペルビクストレッチ尿もれ・頻尿の改善と予防!	9:30~10:30	村田	16歳以上	誰にでも起こり得る症状を、骨盤のゆがみを整えて改善&予防しましょう。
プール うねりフォーエバー!!	10:00~11:00	阿部	16歳以上 スイミング上級・バタフライ初級	バタフライのうねりを集中練習!なめらかな「うねり」が出来るようになります!
プール 好きになって欲しい!!背泳ぎ	11:15~11:45	恩田	16歳以上 スイミング中級	私は背泳ぎが好きです!! 皆さんにも好きになって欲しいから、ちょっと苦手かな...と思う方と一緒に練習しましょう!!
プール funny(おもしろ)アクア	12:00~12:45	村田	16歳以上	面白いレッスンで笑顔になって免疫力アップ。 そしてアクアビクス動きで体カアップしましょう!
プール オリジナル水中運動	19:00~19:45	加藤	16歳以上 ※定員8名	グローブ・ビート板・ヌードルを使って運動してみませんか?
プール 45ミニッツノンストップ	20:00~20:45	加藤	16歳以上	2コース利用して、歩く、走る、泳ぐ、なんでもOK。45分間動き続けましょう!
フロント ギネス記録に挑戦	9:00~9:30	スタッフ	どなたでも	GO GOハイタッチ!何人とハイタッチできるか挑戦します。

5月2日(木)

屋外 青空ヨガ	12:00~12:45	大類	16歳以上	ホカホカお陽様のもとで「アーシング」と「ヨガ」でリフレッシュしましょう!
スタジオ ボディアタック45	15:00~15:45	関口	16歳以上	ハイクンパクトエアロビクス。音楽に合わせて走ったり跳んだり!達成感を味わえること間違いなし!
プール プールを楽しむ初心者レッスン	10:00~10:45	大島	16歳以上 ★参加無料 ※都度プール利用料がかかります。 プール初めて・初心者教室の方	プールレッスンに参加してみたいな!泳げるようになりたいな!! 少しでも興味のある方、ぜひご参加ください。お待ちしております!
プール ファイティングアクア	11:00~11:45	村田	16歳以上	水の中でパンチやキックをすることで、運動量も上がるストレス発散にもなります!
プール スイスイスイバタフライ編	12:00~12:45	山田	16歳以上 スイミング上級以上	タイミング良く、キレイに両手を回してバタフライを泳ぐ練習をしましょう!
プール うきうきスイム	19:00~19:45	荒川	16歳以上 スイミング初級以上	うきうきしながら泳いで、浮くことを楽しみましょう。
プール How to Swim♪	20:00~20:45	鈴木	16歳以上 スイミング上級以上	『キレイ』に『ラク』に『スムーズ』に泳ぐ泳ぎ方をレッスンします。 頭と身体を使って練習しましょう。
大広間 ジェスチャーゲーム	13:30~14:15	スタッフ	どなたでも	ルールは簡単!お題を見て、身振り手振りで表現しましょう。 チーム対抗戦☆みんなでワイワイ楽しみましょう。

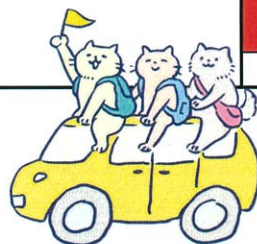
スタジオプログラムは上記以外のは、通常通りになります。
営業時間 平日 9:00~23:00 / 土日・祝 9:00~21:00



GWプールタイムスケジュール

	4/28(日)	4/29(月・祝)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)
9:00					
10:00	スイミング初級 10:30~11:00 阿部	どなたでも参加できる 水中ウォーキング教室 10:00~10:45 村田	苦手な背泳ぎ やってみよう！ 10:00~10:45 大島	うねりフォーエバー！！ 10:00~10:45 阿部	プールを楽しむ 初心者レッスン 10:00~10:45 大島
11:00	平泳ぎ初級 11:15~12:00 荒川	スイスイクロール 11:00~11:45 恩田・阿部	救助デモンストレーション 11:00~11:45 山田	好きになって欲しい!! 背泳ぎ 11:00~11:45 恩田	ファイティングアクア 11:00~11:45 村田
12:00	リラックス& エンジョイアクア 12:15~13:00 渡邊	呼吸マスター 12:00~12:45 鈴木	平泳ぎキック 12:00~12:45 阿部	funny(面白い) アクア 12:00~12:45 村田	スイスイスイム パタフライ編 12:00~12:45 山田
13:00	マスターズ 13:15~14:00 山田				
14:00					
15:00				キッズスイミング 初心者クラス 15:30~16:30 恩田・阿部	
16:00				キッズスイミング 初級クラス 16:40~17:40 鈴木	
17:00				キッズスイミング 中級・上級クラス 17:50~18:50 鈴木	
18:00					
19:00		ローリングに挑戦 19:00~19:45 阿部	立泳ぎにチャレンジ！ 19:00~19:45 山田	オリジナル水中運動 19:00~19:45 加藤	うきうきスイム 19:00~19:45 荒川
20:00			スイスイスイム 背泳ぎ編 20:00~20:45 山田	45ミニツノンストップ 20:00~20:45 加藤	How to Swim♪ 20:00~20:45 鈴木

GWはみかにも
GO!!!!!!



= 3