



～スタジオレッスン紹介～

【身体の機能改善を目指す方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	ボールde姿勢改善	火	●			20分
1	のびのびストレッチ	水	●			20分
1	リング・ボールを使って身体調整	水			●	35分
1	かんたんストレッチ	木	●			20分
1	リフレッシュタイム	木		●		20分
1	スッキリ体操	金	●			20分
1	リラクゼーションストレッチ	土	●			30分

【エアロビクス・ステップ♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	やさしいエアロ	火		●		30分
1	全身シェイプ	木		●		20分
2	ソフトエアロ	金	●			40分
2	シンプルステップ	金	●			40分
2	エンジョイエアロ	金			●	40分
2	ZUMBA	金			●	40分
3	エアロファイト	水			●	40分
3	エアロdeエンジョイ	木土	●	●		50分

【ヨガ・太極拳♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	太陽礼拝	火		●		30分
1	太極拳	火		●		60分
1	ヨガストレッチ	水	●			40分
1	ハタヨガ	水		●		30分
2	エナジーヨガ+ほくし	水		●		75分
3	ボディメイクヨガ	火			●	40分
3	コアパワーヨガ	木			●	40分

【筋力トレーニングや調整がしたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	歩行エクササイズ	火	●			20分
1	腹トレ	木		●		20分
1	ダンベル体操	金		●		20分
1	ストレッチ&トレーニング	日	●			30分
2	やさしい筋トレ	木			●	30分
2	ボディコンディショニング	金		●		20分
2	胸郭エクササイズ	金		●		40分
2	腹スッキリエクササイズ	金			●	20分
2	機能改善エクササイズ	土	●			30分

～プールレッスン紹介～

レッスン名	レベル	内容
楽しく歩行	1	全身を使って、いろいろな歩行をし水中で簡単な体操をしていきます。
プールでトレーニング	1	
ニコニコアクア体操	1	水中で簡単な体操をしていくクラスです。
ポイントレッスン	1	泳ぎのポイントを絞って、練習をするクラスです。
4種目初級	1	4種目の基礎を練習していくクラスです。
4種目中級	2	4種目の基礎を練習して、少しずつ距離を伸ばしていくクラスです。
ゆったりスイム	2	4種目の技術アップを目指して、ゆったりと泳ぐクラスです。
テクニク	2	泳ぎのフォームチェックをして綺麗に泳ぐ為のクラスです。
エンジョイスイム	2	基本練習を楽しく泳ぐクラスです。
フォームテク	2	綺麗なフォームで、効率の良い泳ぎを目指すクラスです。
チャレンジスイマー	3	自分自身のタイムや、飛び込み、ターンなど新しいことにチャレンジしていくクラスです。
しっかりスイム	3	4種目の距離・技術を向上させるクラスです。
水泳塾	3	メニュー提供により、4種目の技術を向上させるクラスです。
週替わりレッスン	3	4種目の高度な技術の習得を目指すクラスです。

※レベル3以上のレッスンは、4種目泳げる方が参加できるクラスです。



～お知らせ～

- ※4月29日(金) 昭和の日
- 5月3日(火) 憲法記念日、5月4日(水) みどりの日、5月5日(木) こどもの日は祝日スケジュールとなります。
- ※マスク着用、手指消毒にご協力お願い致します。
- ※政府・自治体等の発表内容により、変更させて頂く場合がございます。

【営業時間】

平日 10:00～21:00
土曜日 10:00～19:00
日曜・祝日 10:00～17:00
月曜日 休館日

※最終入館受付は閉館15分前となります