



～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 | 全身シェイプ | 木 | | ● | | 20分 |
| 2 | シンプルステップ | 火 | ● | | | 30分 |
| 2 | ソフトエアロ | 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 | 太極拳 | 火 | | ● | | 60分 |
| 1 | ヨガストレッチ | 水 | ● | | | 40分 |
| 1 | ハタヨガ | 水金 | | ● | | 30分 |
| 2 | エナジーヨガ+ほぐし | 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 | ● | | | 30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～

- ※6月1日(水)～6月30日(木)施設体験を行います。
1日体験¥550 5日体験¥1,100(期間中どちらか1回限り)
施設体験した方入会金100%OFF
- ※7月24日(日)～7月29日(金)夏季短期講習の為、特別スケジュールとなります。
- ※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