

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8 休館日	9	10	11 幼稚園プール コース変更	12	13	14
15 休館日	16	17	18	19	20	21
22 休館日	23	24	25	26	27	28
29 休館日	30					

**【お知らせ】**  
 レッスン、参加者の間隔を十分に確保する為スタジオスペースに応じた人数制限を実施致し10名までとさせていただきます。  
 トレーニングカウンターにて本人様よりお申込みとなります。  
 (レッスン5分前で受付を締切ります。10名を超えた場合は抽選となります。)

## < スタジオレッスン紹介 >

### 【エアロビクスを始める方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★	ラジオ体操	木		●		10分
★	ミュージックマーチ	木	●			40分
★	楽しくエアロ	火金		●		40分
★★	ミュージックエアロ	火			●	40分

### 【エアロビクスやダンスを極めたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★★★	オリジナルエアロ	水			●	40分
★★★	エアロマニア	木			●	40分

### 【ヨガ・太極拳を始めたい方、極めたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★	ヨガ	火金土	●	●	●	40分
★	スローヨガ	木	●			40分
★★	姿勢べっぴんヨガ	木		●		40分
★	ストレッチヨガ	金	●			40分

### 【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
★	コリオスパイラル	水	●			40分
★	バランスコーディネーション	金		●		40分
★	身体リセットエクササイズ	水		●		30分

**【営業時間】**  
 平日：10:00～21:00  
 土曜日：10:00～19:00  
 日曜日：10:00～17:00  
 休館日：月曜日

### 【ステップ台を使って汗をかきたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★★	楽しくSTEP	水		●		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
★	元気アップエクササイズ	金	●			20分

### 【全身をすっきり伸ばしたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★	リングで身体の調整	水	●			40分
★	リラクスポール	木		●		30分
★	リラクスタイム	火		●		30分

### 【太極拳を極めたい方に♪】

★★	24式太極拳	土	●			40分
----	--------	---	---	--	--	-----

## < プールレッスン紹介 >

※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。

レッスン名	レベル	内容
ミュージックEX	★	音楽に合わせて楽しく全身運動を行います。
健脚	★	様々な歩行方法で水の中を歩き、健康を増進します。
ウォータートレーニング	★	水の浮力・水圧を利用したトレーニングで全身を鍛えます。
お気軽スイム	★	初めての方でも、お気軽に参加出来ます。
入門 クロール・背泳ぎ	★	各泳法の基礎を練習します。(水のかき方・キック・呼吸)
入門 平泳ぎ・バタフライ	★	各泳法の基礎を練習します。(水のかき方・キック・呼吸)
きれいに泳ごう	★★	各泳法の基礎を練習します。(水のかき方・キック・呼吸)
基本(4泳法)	★★	各泳法の基礎を練習し、25M完泳を目指します。
はじめようマスターズ	★★	マスターズクラスの入り口クラスです。興味のある方は是非ご参加
ピギナースイム	★★★	各泳法の技術・泳力向上を目標とします。4泳法泳げる方。
セルフマスターズ	★★★	インストラクターによるオリジナルメニューで実力アップ!!