

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

## 【お知らせ】

レッスンは、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。  
※定員を超えた場合は抽選となります。  
※定員表をご覧ください

夜のプール利用を  
閉館15分前に変更致します。  
入浴は退館時間に合わせて  
速やかにお済み下さいませよう  
ご協力お願い致します。

## < 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
1	ラジオ体操	火・木	●	●		10分
1	ミュージックマーチ	木	●			40分
1	楽しくエアロ	火金		●		40分
2	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
3	オリジナルエアロ	水			●	40分
3	エアロマニア	木			●	40分

### 【ヨーガ・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
1	ヨーガ	火木金土	●	●	●	40分
1	スローヨーガ	木	●			40分
2	姿勢べっぴんヨガ	木		●		40分
1	ストレッチヨーガ	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
1	コリオスパイラル	水	●			40分
1	バランスコーディネーション	水・金		●	●	40分
1	身体リセットエクササイズ	水		●		30分
1	健脚	金			●	20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

### 【休館のお知らせ】

8月13日(木)～8月16日(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
2	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
1	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
1	リングで身体の調整	火・水	●	●	●	40分
1	リラックスボール	木		●		30分
1	ストレッチ	火	●			30分

### 【太極拳を極めたい方に♪】

2	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	1	音楽に合わせて楽しく全身運動を行います。
健脚	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	2	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)	2	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	2	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	3	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	3	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!!