

月	火	水	木	金	土	日
						1 臨時休館
2 休館日	3 臨時休館	4	5	6	7	8
9 休館日	10	11	12	13	14	15 初めてスイム (要予約)
16 休館日	17	18	19	20	21	22
23 休館日	24	25	26	27	28	29
30 休館日						

## 【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。  
※各レッスンの定員表をご覧ください。

～臨時休館のお知らせ～

**11月1日(日)・(3日)**

水道設備工事の為  
臨時休館とさせていただきます。

11月15日(日) 13:50～

～初めてスイム～(定員3名)

泳ぎ初心者の方必見!

泳ぎの基礎から学べます。

要予約→予約はカウンターにて

## < 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
2	エンジョイエアロ	水			●	40分

### 【営業時間】

平日：10:00～21:00

土曜日：10:00～19:00

日・祝日：10:00～17:00

休館日：月曜日

### 【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	エアロマニア	木			●	40分

### 【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

### 【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	姿勢べっぴんよが	木		●		40分
1	ストレッチヨーガ	金	●			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
1	健康増進エクササイズ	火	●	●		20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	リングで身体の調整	火・水	●		●	40分
1	バランスコーディネーション	金		●		40分
1	身体リセットエクササイズ	水		●		30分
1	リラックスタイム	金			●	20分
1	コリオスパイラル	水	●			40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	リラックスポール	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
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、2.5M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ください。
ピギナーズスイム	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。
泳ぎのコツ	3	泳ぎのコツを教えてください。
レベルアップ4泳法	3	4泳法のスキルアップを目指すクラスです。
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!!!