

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	マシンエリア	プール	スタジオ	マシンエリア	プール	スタジオ	マシンエリア	プール	スタジオ	マシンエリア	プール	スタジオ	マシンエリア	プール	スタジオ	マシンエリア	プール	スタジオ	マシンエリア	プール
9:30																					ジュニアスイミングスクール
10:00	9:45~(30) UBOUND [HARUNA]			9:45~(30) かんたん美尻 [MAI]			9:45~(30) FULL BOX [HARUNA]			9:45~(30) ドライトレーニング [ISHIKAWA]			9:45~(30) 筋膜リリース [UMATA]								ジュニアスイミングスクール
10:30			ジュニアスイミングスクール																		
11:00	10:30~(45) バランスボールでピラティス [水谷美]	10:30~(30) サーキット		10:30~(45) ZUMBA [輪銅]	10:30~(30) サーキット		10:30~(45) ゼロからのアシュタンガヨガ [YUKI]	10:30~(45) トレッドミルレッスン		10:30~(45) 美尻 [MAI]	10:30~(30) サーキット		10:30~(45) 美脚&ヒップアップ [YUKO]	10:30~(30) サーキット	10:30~(45) NOSS [朝子]	10:30~(45) トレッドミルレッスン		10:30~(45) サーキット	10:30~(30) サーキット	10:30~(45) パラエティー ※イントラは別紙参照	10:30~(30) サーキット
11:30	11:30~(45) 初めてのHIPHOP [SHOWGO]	11:30~(30) サーキット	11:00~(30) 背泳ぎ	11:30~(45) ザ・スローリンパドレナージュ [輪銅]	11:30~(30) サーキット	11:00~(30) 平泳ぎ	11:30~(45) 筋膜リリース&かんたん美尻 [MAI]	11:30~(30) サーキット	11:00~(30) クロール	11:30~(45) 初級エアロ [AYUMI]		11:45~(30) クロール	11:30~(45) HIP HOP [AIKA]	11:30~(30) サーキット	11:00~(30) 天使の羽根育成ウォーキング	11:30~(45) FULLBOX [KATO]	11:30~(30) サーキット	11:00~(80) マスターズ	11:30~(45) パラエティー ※イントラは別紙参照		
12:00			11:45~(30) 平泳ぎ																		
12:30	12:30~(45) ジャズヒップホップ [SHOWGO]	12:30~(30) サーキット	12:30~(30) アクアサーキット	12:30~(45) かんたんエアロ [輪銅]	12:30~(30) アクアピクス [新]	12:30~(45) ZUNBA [新堂]	12:30~(30) サーキット	12:30~(30) アクアサーキット	12:30~(45) バレトン [AYUMI]		12:30~(30) パタフライ	12:30~(45) 初級エアロ [奥村]		12:30~(30) 背泳ぎ	12:30~(45) LesMILLS BODY BALANCE						
13:00																					
13:30	13:30~(45) トータル美BODY入門 [YUKO]		13:30~(30) 水泳入門	13:30~(45) リンパ体操 [岡部]	13:30~(30) パタフライ入門	13:30~(45) エンジョイダンス [新堂]	13:30~(30) 平泳ぎ入門	13:30~(30) 平泳ぎ入門	13:30~(45) DISCO WORLD [水谷美]	13:30~(30) サーキット	13:15~(45) アクアピクス [桑山]	13:30~(45) バランスボールDE美尻 [MAI]		13:15~(30) パタフライ	13:30~(45) LesMILLS SH'BAM				13:30~(45) LesMILLS SH'BAM		
14:00																					
14:30	14:30~(45) 初めてのフラダンス [後藤]		14:15~(30) クロール	14:30~(45) ヨガ整体 [岡部]		14:30~(45) 初級エアロ [水谷か]		14:15~(30) 平泳ぎ	14:30~(45) ピラティス [水谷美]		14:15~(30) 背泳ぎ	14:30~(45) フラダンス [森 良子]		14:00~(45) アクアピクス [袴田]	14:30~(45) LesMILLS BODY COMBAT				14:30~(45) LesMILLS BODY COMBAT		
15:00																					
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00	キッズダンス			16:45~(45) LesMILLS SH'BAM		16:45~(45) LesMILLS BODY COMBAT		16:45~(45) LesMILLS SH'BAM		16:45~(45) LesMILLS SH'BAM		16:45~(45) LesMILLS SH'BAM	キッズダンス								
17:30			ジュニアスイミングスクール																		
18:00	キッズダンス			17:45~(45) LesMILLS BODY BALANCE		17:45~(45) LesMILLS BODY BALANCE		17:45~(45) LesMILLS BODY COMBAT		17:45~(45) LesMILLS BODY COMBAT		17:45~(45) LesMILLS BODY COMBAT	キッズダンス								
18:30				選手コースドライトレーニング				選手コースドライトレーニング													
19:00																					
19:30	19:30~(45) ZUNBA [奥村]	19:30~(30) サーキット		19:30~(45) DIO [堀田]		19:30~(60) SALSATION® [SUMIKA]	19:30~(30) サーキット		19:30~(45) エアロピクス [加古]		19:30~(45) ヨガ [戸谷]	19:30~(30) サーキット		19:15~(45) ZUMBA [輪銅]	19:30~(30) サーキット						
20:00																					
20:30	20:30~(45) DISCO WORLD [奥村]	20:15~(45) トレッドミルレッスン		20:30~(45) 初級エアロ [堀田]	20:15~(30) サーキット			20:30~(45) ザ・スローリンパドレナージュ [加古]	20:15~(30) サーキット		20:30~(45) オヤスミ前のディープストレッチ [戸谷]		20:15~(60) SALSATION® [EMI]								
21:00								20:45~(30) 背泳ぎ		20:45~(30) 平泳ぎ				20:45~(30) クロール							
21:30	21:30~(30) LesMILLS BODY COMBAT			21:30~(30) LesMILLS SH'BAM					21:30~(30) LesMILLS BODY COMBAT		21:30~(30) LesMILLS BODY COMBAT		21:30~(30) LesMILLS BODY COMBAT								
22:00																					
22:30閉館(トレーニングは22:15終了)			22:30閉館(トレーニングは22:15終了)			22:30閉館(トレーニングは22:15終了)			22:30閉館(トレーニングは22:15終了)			22:30閉館(トレーニングは22:15終了)			22:30閉館(トレーニングは22:15終了)			22:30閉館(トレーニングは22:15終了)			

<p>レッスンについて</p> <p>①スタジオレッスン(定員制)は、当日抽選方式と当日予約方式を併用いたします。</p> <p>②サーキットレッスン・トレッドミルレッスン(定員制)は2F予約表に名前を記入してください。</p> <p>③プールレッスンは開始時刻にレッスンレーンに御集合ください。(予約の必要はございません)</p> <p>④都合によりプログラム、インストラクターが変更または休講となる場合がございます。予めご了承ください。</p>	<p>ご利用時のマナーについて</p> <p>・スタジオ内への携帯電話の持ち込みは、他のお客様のご迷惑になるのでご遠慮ください。もしくはマナーモードにしてください。</p> <p>・トレーニング(プール・ジム)、お風呂は閉館時間15分前までのご利用をお願い致します。</p> <p>・プールは時間帯によって利用できないレーンがございます。ご利用の際は各レーンの遊泳内容の指示に従いご利用ください。</p>	<table border="0"> <tr> <td style="width: 20%;"></td> <td>有酸素系</td> <td style="width: 20%;"></td> <td>アクアプログラム</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ダンス系</td> <td></td> <td>水泳教室</td> </tr> <tr> <td></td> <td>健康系リラクゼーション系</td> <td></td> <td>フリースイミング</td> </tr> <tr> <td></td> <td>格闘系</td> <td></td> <td>LesMILLS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>グループトレーニング</td> <td></td> <td>パラエティープログラム</td> </tr> </table>		有酸素系		アクアプログラム		ダンス系		水泳教室		健康系リラクゼーション系		フリースイミング		格闘系		LesMILLS		グループトレーニング		パラエティープログラム
	有酸素系		アクアプログラム																			
	ダンス系		水泳教室																			
	健康系リラクゼーション系		フリースイミング																			
	格闘系		LesMILLS																			
	グループトレーニング		パラエティープログラム																			

 	
<p>基本的なステップを中心に行うので、エアロビクスが初めての方や動きがわからない方が気軽に参加できるクラスです。</p>	
<p>初級者向けのレッスンです。基本的なステップを中心にリズムに合わせて動くクラスです。</p>	
<p>エアロビクスになれてきた方の為のレッスンです。少しだけレベルの高いエアロビクスを体感したい人にオススメです。</p>	
<p>姿勢や呼吸法、瞑想などを取り入れた、ヨガの基本となるクラスです。</p>	
<p>呼吸に合わせて動かしながら、決められた順番にポーズをとります。運動量が多いため、血行を促進し、脂肪燃焼や筋肉・代謝アップに効果があるプログラムです。</p>	
<p>ヨガのストレッチの効果とウエイトトレーニングの筋肉の緊張を同時にもたらすものであり、ストレッチ+スポーツパフォーマンスを高めるしなやかな筋肉を作り上げることができます。</p>	
<p>バランスボールを使って、ヨガのストレッチ効果とウエイトトレーニングで筋肉の緊張を同時にもたらすもので、ストレッチ+スポーツパフォーマンスを高めるしなやかな筋肉を作り上げることができます。</p>	
<p>水泳指導を主とする指導者から学ぶ、水泳で身につく柔らかな筋肉、関節の柔軟性を目指して陸上でトレーニングをおこなっていきます。</p>	
<p>萎縮や癒着傾向にあった筋膜を元の状態へ戻すことにより、柔軟性アップ・運動能力アップ・基礎代謝アップの3つの効果が期待できます。</p>	
<p> </p>	
<p>バランスボールを使って、体幹や下半身を鍛えるクラスです。</p>	
<p> </p>	
<p>簡単な動きでキレイなお尻のラインを手に入れたい方に是非オススメの下半身を鍛えるエクササイズです！</p>	
<p>キレイなお尻のラインを手に入れたい方に是非オススメの下半身を鍛えるエクササイズです！</p> <p>テレビなどでも話題の「美尻」。あなたも手に入れてみませんか？</p> <p>下半身を鍛えるエクササイズと骨盤のゆがみを整えることによってキレイなお尻のラインとすらっとした脚を手に入れたい方に是非オススメのプログラムです。</p> <p>骨盤や筋肉のゆがみを改善し身体の土台を整えるストレッチエクササイズです。</p> <p>美しいBODYラインを作る為の体幹トレーニング。全身の筋肉をバランス良く鍛えます。</p>	
<p>リンパ液の流れを活性化して、身体に不必要な異物や老廃物を集めて、排除するレッスンです。</p>	
<p>身体の特門家が教えるヨガ整体。幅広い悩みに対して無理する事なく、自分で歪みをチェックして改善させる事でバランスと調和がとれた美スタイルを創ります。</p>	
<p>タオルとボールを使って体をほぐしリンパの流れを活性化させることにより代謝をアップすることができるクラスです。</p>	
<p>呼吸と動きの運動で心地よく立位・座位のポーズを多く入れながら流れるようにポーズをとっていきます。</p> <p>オヤスミ前に副交感神経を優位にしてはどうですか。</p>	
BODY BALANCE	<p>簡単なヨガの動きで一連のストレッチを行い、太極拳とピラティスの要素も取り入れながら精神、身体とともに、生き方そのものを向上させるヨガベースのクラスです。</p>
FULL BOX	<p>フルボックスはシンプルでエキサイティングな格闘系エクササイズです。こだわりの音楽と音にマッチした振り付けで楽しいクラスを展開します。</p>
BODY COMBAT	<p>様々な格闘技からインスピレーションを受けたハイエネルギーワークアウトとなりストレス解消や脂肪燃焼できるクラスです。</p>
<p>身体に負担の少ない油圧系のマシン（無酸素運動）と、ステップ台（有酸素運動）を交互に音楽に合わせて行う、30分間のトレーニングです。</p>	
<p> </p>	
<p>ランニングマシンの正しい使い方。効果的な使い方をマスターしながらの心拍強化トレーニングです。</p>	
<p> </p>	
<p>別紙にてその都度ご案内致します。</p>	

 	
<p>初めての方も楽しめる　HIPHOPの基礎　簡単なステップ、簡単な振り付けを行います。</p>	
<p>今流行りの曲に合わせて踊る事により、楽しみながら柔軟性や運動能力、リズム感やバランス感覚など、自然とダンスに必要なスキルを鍛えることができます。</p>	
HIPHOP	<p>アメリカ発祥のストリートダンス。音楽を楽しみながら踊れます。</p>
<p>ジャズダンスとヒップホップの良いとこ取りをしたダンスとなり、ジャズダンスがベースで、そこにヒップホップダンスのエッセンスを取り入れたダンススタイルとなっています。</p> <p>トランポリンを使用し、カッコイイ音楽に合わせて飛んだり跳ねたりするエクササイズです。</p> <p>ダイナミックでエキサイティングなレッスンです。脂肪燃焼、心肺機能の向上にも繋がります。</p> <p>ダンスが苦手という方もディスコソングを聞けば自然と体が動き出す。日常から離れて80年代のダンスを踊りましょう！楽しみながら脂肪燃焼できるクラスです。</p> <p>SALSATION®とは「感じる」という意味で、音楽のジャンルにとらわれず自然に体を動かしたくなるような曲が選ばれているダンスプログラムです。</p>	
DIO	<p>世界中の様々なダンススタイルを取り入れノリノリの音楽に合わせて行う、楽しいエンターテインメントフィットネスです。ダンスしながら運動効果も十分に期待できる　ダンスワークアウトです。</p>
<p> </p>	
<p>フィットネスの動きで、下半身まわりの筋肉の強化　バレエの動きで、体幹を整え姿勢の改善します。</p>	
<p> </p>	
<p>ハワイの伝統的な踊りです。ハワイアンな音楽に合わせて基本的な動きで基礎を作りながら身体全体を健康に！</p>	
<p> </p>	
<p>ハワイの伝統的な踊りです。ハワイアンな音楽に合わせてゆったりとした動きで身体全体を健康に！</p>	
<p> </p>	
NOSS	<p>日本舞踊とスポーツ科学から生まれた、新しい運動プログラムです。ゆっくりとした優雅な動きと、癒しの音楽に合わせて身体を動かします。　心臓や血管に負担をかけず誰とでも踊れます。他の運動とは少し異なる「和」の運動をお試しください。</p>
ZUMBA	<p>ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズで、早いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなレッスンです。脂肪燃焼、心肺機能の向上にもつながります。</p> <p>ダンスの経験は必要ありません。日常から離れて夢中にダンスを踊りましょう！色々なダンスを楽しみながら脂肪燃焼できるクラスです。</p>
SH'BAM	
<p>“天使の羽根”とは、肩・背中まわりの柔軟性によってあらわれる肩甲骨のことです。基本的な水中ウォーキングから、膝・腰・背中・股関節などの柔軟性を多く取り入れます。普段の身体づくりのみならず、水泳にも役立つ水中運動です。</p> <p>水がもつ4つの特性（浮力・水圧・水温・抵抗）を効果的に使っておこなう水中運動です。全身運動になるためどんな負荷でもバランス良く体力・筋力を身につける事ができます。　無理なく身体を動かしましょう。</p> <p>プールの中で、効率的にシェイプアップできるプログラムです。水の手カラを最大限に生かしたトレーニングで、短時間で効率的に『理想のカラダ』を手に入れましょう！</p>	
<p>水中での呼吸方法・姿勢・バタ足の練習を中心に行うクラスです。これから泳ぎを習得したいという方や、泳ぐ時の基本姿勢を学びたい方におすすめです。水に顔をつけたことがないという方も安心してご参加頂けます。</p> <p>クロールのキックや手の動作を中心に、基本的な動きを習得するクラスです。</p> <p>これからクロールを泳げるようになりたい方や、もう一度基礎から学びたいという方におすすめです。</p>	
<p> </p>	
<p>上向きの浮く姿勢を習得するクラスです。（手の動作はおこないません）</p>	
<p>仰向けの浮き方からスタートし、背泳ぎのキックや手の動作を中心に、基本的な動きを習得するクラスです。これから背泳ぎを泳げるようになりたい方や、もう一度基礎から学びたいという方におすすめです。</p>	
<p> </p>	
<p>平泳ぎの独特な足の形を習得するクラスです。（手の動作はおこないません）</p>	
<p> </p>	
<p>平泳ぎのキックや手の動作を中心に、基本的な動きを習得するクラスです。</p> <p>これから平泳ぎを泳げるようになりたい方や、もう一度基礎から学びたいという方におすすめです。</p>	
<p> </p>	
<p>バタフライ独特のうねりを習得するクラスです。（手の動作はおこないません）</p>	
<p>バタフライのリズムやキック、手の動作や呼吸のタイミングを習得するクラスです。</p> <p>これからバタフライを泳げるようになりたい方や、もう一度基礎から学びたいという方におすすめです。</p> <p>4種目を各25m以上泳げる方であれば、どなたでもご参加頂けます。一緒にチャレンジしましょう。</p> <p>各種マスターズ大会等への参加も可能です。</p>	