

2023, 6月～ スタジオ・プール レッスンスケジュール

■ 祝日レッスンスケジュールは、祝日1週間前までに掲示、別紙配布いたします。
 ■ 都合によりレッスン変更、担当者代行となる場合がございます。予めご了承ください。



- スタジオレッスン参加希望の方は、定員制の有無に関わらず必ずスタジオ前『レッスン予約表』にご記名ください。【レッスン開始30分前よりご記名可能】
- 定員制レッスンの場合、ご記名開始から10分間で定員に達した、超過した場合のみ『抽選方式』となります。（抽選方式の詳細は裏面にてご確認ください。）
- ご記名のために並ばれる場合は『一列』にてお並びいただきますようお願いいたします。手荷物等での場所取りはご遠慮ください。

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10														
30	10:15-11:00 ヨガ45 30 金井		10:15-10:45 はじめてのエアロ 橋本		10:15-11:00 オキシジェノ45 30 梅沢		10:15-11:00 ヨガ45 30 櫻井		10:15-10:45 はじめてのエアロ 映理子		10:15-11:15 太極拳60 小島		10:45-11:25 エアロ初級40 金杉	
11	11:00-11:45 はじめての クロール・背泳ぎ 永倉	11:00-11:45 リトモス45 CHIAKI	11:15-11:45 はじめてのプール 森田(久)	11:15-12:00 ファイドウ45 森田(幸)	11:15-11:55 エアロ初級40 仁木	11:15-11:45 腰痛体操 岩田	11:00-11:45 ZUMBA45 仁木	11:15-12:00 がんばれアクア 星野	11:15-12:00 がんばれアクア 星野	11:15-11:45 かんたんアクア 斉藤(陽)	11:35-12:20 ヨガ45 30 えみ	11:45-12:30 パワー45 20 金井	11:15-11:45 かんたんアクア 齋藤(花)	
12	12:00-12:45 オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	12:00-12:45 筋トレアクア 飯塚(阿)	12:00-12:45 かんたんアクア 映理子	12:15-12:45 X-55(30) 20 森田(幸)	12:10-12:55 ファンクショナル トレーニング45 フェス足利	12:00-12:30 かんたんアクア 飯塚(阿)	12:00-12:45 ピラティス45 30 仁木	12:15-13:00 はじめての 平泳ぎ・バタフライ 永倉	12:00-12:45 ピラティス45 30 仁木	12:15-13:00 はじめての 平泳ぎ・バタフライ 永倉	12:40-13:25 メガダンス45 CHIAKI	13:00-13:45 ZUMBA45 中川		
13	13:15-14:00 ナニアロハ45 KAORI	14:00-14:30 かんたんアクア 星野	13:00-14:00 はじめてのプール 岩田	13:30-14:15 ZUMBA45 中川	13:10-13:55 メガダンス45 CHIAKI	13:30-14:15 めざせ 平泳ぎ・バタフライ 星野	13:35-14:05 かんたんステップ30 飯塚(阿) 20	13:45-14:15 筋トレ体操 岩田	13:35-14:05 かんたんステップ30 飯塚(阿) 20	14:00-14:45 ピラティス45 30 渡辺(徹)	14:00-14:45 ピラティス45 30 渡辺(徹)	14:05-14:50 ヨガ45 30 KOZUE	14:30-15:15 腰痛体操 飯塚(孝)	
14	14:15-15:00 リトモス45 CHIAKI	14:45-15:15 腰痛体操 森田(久)	14:00-14:45 ヨガ45 30 梅沢	14:30-15:15 筋トレアクア 飯塚(阿)	14:30-15:10 かんたんアクア 映理子	15:00-15:45 めざせ クロール・背泳ぎ 飯塚(孝)	14:10-14:55 ピラティス45 30 仁木	14:30-15:00 アクアZUMBA 齋藤(花)	14:25-15:10 ユーバウンド45 25 森田(幸)	15:15-16:00 はじめての クロール・背泳ぎ 佐藤	15:05-15:50 ユーバウンド45 25 森田(幸)	15:10-15:55 オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	15:15-15:45 筋トレ体操 飯塚(孝)	14:30-15:00 腰痛体操 飯塚(孝)
15	15:15-16:00 ファイドウ45 金井		15:00-15:30 はじめてのエアロ 橋本	15:30-16:00 水中ストレッチ 金井	15:25-16:25 ヨガ60 30 大屋		15:10-15:50 エアロ初級40 渡辺(聡)		15:30-16:15 ヨガ45 30 櫻井		16:15-17:15 ワンポイント60 10 佐藤	16:15-17:00 X-55(45) 20 金井		
16			15:45-16:30 オリジナルエアロ 中級45 森田(幸)											
17														
18	18:00-18:45 ユーバウンド45 25 岩田		18:00-18:30 はじめてのエアロ 飯塚(阿)		18:00-18:40 エアロ初級40 KOZUE		18:00-18:45 リトモス45 CHIAKI		18:00-18:45 リトモス45 橋本		16:30-17:15 ナニアロハ45 KAORI	17:20-18:05 ファイドウ45 佐藤	18:25-18:55 オキシジェノ30 30 佐藤	
19	19:00-19:45 メガダンス45 CHIAKI	19:30-20:00 かんたんアクア 星野	18:45-19:30 ファイドウ45 佐藤	19:30-20:00 かんたんアクア 斉藤(陽)	18:55-19:40 オキシジェノ45 30 梅沢	19:15-20:15 ワンポイント60 10 飯塚(孝)	19:00-19:45 オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	19:30-20:15 筋トレアクア 飯塚(孝)	19:00-19:40 エアロ初級40 橋本	19:30-20:00 かんたんアクア 映理子	17:35-18:05 はじめてのエアロ 下村			
20	20:00-20:45 ピラティス45 30 YUKO	20:15-21:00 めざせ クロール・背泳ぎ 佐藤	19:45-20:30 X-55(45) 20 森田(幸)		19:55-20:40 ZUMBA45 中川		20:00-20:45 ヨガ45 30 えみ		19:55-20:40 ファイドウ45 金井	20:15-21:00 めざせ 平泳ぎ・バタフライ 佐藤				
21	21:00-21:45 パワー カーティオ45 20 飯塚(孝)		20:45-21:30 ヨガ45 30 梅沢		20:55-21:40 ユーバウンド45 25 森田(幸)		21:00-21:45 パワー45 20 飯塚(孝)		20:55-21:40 X-55(45) 20 金井					
22														

- ※ 10 20 25 30 ... 定員数
- レッスン定員数**
- ワンポイント ... 【定員10名】
 - パワー・パワーカーティオ・X-55... 【定員20名】
 - ユーバウンド ... 【定員25名】
 - ヨーガ・ピラティス・オキシジェノ... 【定員30名】

スタジオレッスン内容のご案内

強度 ★☆☆☆☆ ~ ★★★★★
5<5< 5< 5< 5< 5< 5< 5<

エアロビクス			
レッスン名	時間	内容	強度・レベル
はじめてのエアロ	30分	エアロビクスの基本となる足の動きを1つ1つ覚えるクラスです。	★ 初心者・初級者向け
エアロ初級	40分	基本となる動きを少しずつ増やし体力向上を目指すクラスです。	★★ 初心者・初級者向け
かたんステップ 定員20名	30分	ステップ台を使用した簡単な有酸素運動で気持ちよく身体を動かすことを目的としたクラスです。	★★ 初心者・初級者向け
オリジナル エアロ中級	45分	安全で効果的なエアロビクスを基本に、動きをいくつも組み合わせエアロビクスをさらに楽しむことを目的としたクラスです。	★★★☆☆ 中級者向け
マット・オリエンタル系・健康増進エクササイズ			
ヨガ 定員30名	45分	呼吸法や身体の柔軟性を身につけ、身体の調子を整えるクラスです。	★ 初心者・初級者向け
ピラティス 定員30名	45分	普段使われない体幹深部の筋肉を刺激することで姿勢、バランスを整え新陳代謝を高め、脂肪燃焼を目指すクラスです。	★★ 初心者・初級者向け
オキシジェノ 定員30名	30分	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ柔軟性や可動性、バランス感覚や筋力の向上を目指すクラスです。	★★ 初心者・初級者向け
ポルトブラ	45分	バレエ、ダンスのゆったりとした流れるような動きにより柔軟性の向上や姿勢改善を目指すエレガントなプログラムです。	★★ 初心者・初級者向け
ナニアロハ	45分	ハワイアンダンスとエクササイズとが融合した、スローで優雅な動きを楽しむクラスです。	★ 初心者・初級者向け
太極拳	60分	中国古来の武術でゆっくりと呼吸をしながらゆったりと身体を動かすクラスです。	★★ 初心者・初級者向け
格闘技系・筋コンディショニング系エクササイズ			
ファイトウ	45分	キックボクシング、ムエタイ、空手の要素を取り入れ筋力、持久力の向上を目指すダイナミックな格闘技系フィットネスプログラムです。	★★★☆☆ 初級者・中級者向け
X-55 定員20名	30分	ステップ台とダンベルを使用しながら全身シェイプアップを目指すシンプルでダイナミックなシェイプアッププログラムです。	★★★☆☆ 初級者・中級者向け
パワー 定員20名	45分	バーベルを使用しながら全身の筋力、筋持久力、基礎代謝の向上を目指すトータル筋コンディショニングプログラムです。	★★★ 初級者・中級者向け
パワーカーディオ 定員20名	45分	バーベルを使用した筋力トレーニングに、ステップ台を使用した有酸素運動を取り入れ脂肪燃焼を目指すシンプルなトータルシェイプアッププログラムです。	★★★★☆ 初級者・中級者向け
ユ-バウンド 定員25名	30分	トランポリンを使用しながら心肺機能や体幹、下半身の筋力向上を目指すシンプルでダイナミックなシェイプアッププログラムです。	★★★★ 初級者・中級者向け
ファンクショナル トレーニング	45分	身体の機能向上、ボディメイクを目的に様々なトレーニングを行う筋コンディショニングクラスです。	★★★ 初級者・中級者向け
ダンス系エクササイズ			
リトモス	45分	ヒップホップ、ジャズなど様々なジャンルの音楽、ステップで構成されたダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。	★★★ 初級者・中級者向け
ZUMBA	45分	ラテン系の音楽とダンス、フィットネスエクササイズが融合したダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。	★★★ 初級者・中級者向け
メガダンス	45分	様々なジャンルの音楽、ダンスで構成されたシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。	★★★ 初級者・中級者向け

プールレッスン内容のご案内

強度 ★☆☆☆☆ ~ ★★★★★
5<5< 5< 5< 5< 5< 5< 5<

アクアビクス			
レッスン名	時間	内容	強度・レベル
かんたんアクア	30分	音楽に合わせて簡単な動きを組み合わせながら楽しく身体を動かしてシェイプアップを目指すクラスです。	★★★☆☆ 初心者・初級者向け
がんばれアクア	45分	音楽に合わせて様々な動きを組み合わせながら楽しく身体を動かしてシェイプアップを目指すクラスです。	★★★ 初級者・中級者向け
筋トレアクア	45分	アクアビクスと筋力とトレーニングを交互に行いながらシェイプアップを目指すサーキットトレーニングです。	★★★ 初級者・中級者向け
アクアZUMBA	30分	ラテン系の音楽とダンス、アクアビクスエクササイズが融合したダンス系アクアビクスプログラムです。	★★★ 初級者・中級者向け
水慣れ・水泳プログラム			
はじめてのプール	30分	歩き方、浮き方を練習して水に慣れるためのクラスです。顔を水につける、潜る、浮くことを目指します。	★ 初心者向け
はじめてのクロール・背泳ぎ	45分	浮き方や背泳ぎ、バタ足などのクロール・背泳ぎの基本を練習するクロール・背泳ぎのスタートクラスです。	★☆☆ 初心者・初級者向け
はじめての平泳ぎ・バタフライ	45分	平泳ぎのキック、ドルフィンキックなどの平泳ぎとバタフライの基本を練習する平泳ぎ、バタフライのスタートクラスです。	★☆☆ 初心者・初級者向け
めざせクロール・背泳ぎ	45分	クロールと背泳ぎの基本を覚えていくクラスです。クロール、背泳ぎでの2.5m完泳を目指します。	★★ 初級者向け
めざせ平泳ぎ・バタフライ	45分	平泳ぎとバタフライの基本を覚えていくクラスです。平泳ぎ、バタフライでの2.5m完泳を目指します。	★★★☆☆ 初級者向け
ワンポイント 予約制 定員10名	60分	お一人ずつ水泳のアドバイスをさせていただきます。当日10:00よりお電話またはフロントにてご予約を承ります。	★~★★★☆☆ 初心者・初級者向け
水慣れ・健康増進・予防・改善プログラム			
腰痛体操	30分	水中歩行を中心に、腰痛の原因となる腰まわり、骨盤、股関節まわりの筋力、柔軟性の低下の予防、改善を目指すクラスです。	★★ 初心者・初級者向け
水中ストレッチ	30分	筋肉疲労、運動不足が原因で起きる身体の凝りや痛みを和らげるクラスです。	★☆☆ 初心者・初級者向け
筋トレ体操	30分	水の抵抗を利用し、様々な部位を音楽に合わせて楽しくトレーニングするクラスです。	★★ 初心者・初級者向け

レッスン開始10分以降の途中参加、体調不良など致しかたない理由以外での途中退室はご遠慮ください。

■スタジオ定員制レッスンは、ご記名開始から10分間で『定員数に達した』または『定員数超過』の場合、抽選にて参加者を決定させていただきます。
タブレット端末、抽選アプリにてスタッフによる抽選 ⇒ 抽選結果をホワイトボードにて掲示、発表

【運用上の注意点】

- 参加希望レッスン開始30分前から10分間は、人数に上限なくご記名いただけます。
※記名開始後10分経過時点で『定員数に達した』『定員数超過』の場合はご記名を締め切らせていただきます。
- 10時15分スタートのレッスン参加の場合、9時45分より施設入口にてご記名いただけます。
※9時55分時点で定員に満たない場合、その後のご記名は入館後スタジオ前にてお願いいたします。
- 抽選にて参加者、キャンセル待ち3名確定後、キャンセルが発生した場合、再抽選、増員はいたしません。
- 抽選の場合のスタジオ入室順は、抽選による入室順となります。（記名順ではございません。）

【禁止事項】

- 参加権利、入室順の譲渡、変更 ○ご自身以外のご記名 ○前のレッスンを途中退室してのご記名

レッスン開始10分以降の途中参加、体調不良など致しかたない理由以外での途中退室はご遠慮ください。