

メンバーズレッスン表 11月1日~12月28日

営業時間10:30~21:30 (木曜12:00開館)

月	火	水	木	金	土
	10:00~10:30 【有料】30分フィットネス (緑川)	10:00~10:30 【有料】30分フィットネス (降矢)		10:00~10:30 【有料】30分フィットネス (今井)	
	10:40~11:00 おはようウォーキング (虻川)	11:00~11:30 初心者30分スイミング (降矢)		11:00~11:40 初心者クロール&背泳ぎ (今井)	11:10~11:40 タッチターンをやってみよう (降矢)
11:10~11:40 ちょっとハードなウォーキング (虻川)	11:20~12:00 おぼえようバタフライ (虻川)				
12:10~12:50 すいすい平泳ぎ (降矢)	12:30~13:00 【有料】流水リラククス (緑川)	12:20~13:00 がんばるクロール・背泳ぎ (今井)		12:10~12:50 平泳ぎのキック (緑川)	12:00~12:30 コーチと一緒に水中ウォーキング (降矢)
13:10~13:25 呼吸とストレッチ (緑川)	13:10~13:25 体にいいストレッチ (虻川)	13:10~13:25 のびのびストレッチ (降矢)	13:10~13:40 たのしくウォーキング (緑川)	13:10~13:25 水中体操 (今井)	13:00~14:00 中級・上級マスターズ (今井)
13:30~14:00 みんなでウォーキング (緑川)	13:30~14:00 ストレッチウォーキング (虻川)	13:30~14:00 コーチと一緒に水中ウォーキング (降矢)	13:50~14:20 スカーリングで筋力アップ (降矢)	13:30~14:00 しっかり水中ウォーキング (今井)	

※都合によりレッスン内容の変更、中止もございます。ご了承ください。

※月~金16:00~18:30・土16:00~17:30までは全コースジュニアスクール使用中に付き利用できません。

		19:15~19:45 【有料】30分フィットネス (虻川)	19:30~20:30 初級マスターズ (虻川)	19:15~19:45 【有料】30分フィットネス (降矢)	
20:10~20:40 夜のゆっくりウォーキング (降矢)	20:00~20:40 すいすい平泳ぎ (今井)	20:10~20:40 のんびりポカポカウォーキング (緑川)		20:10~20:40 がんばろうウォーキング (虻川)	20:00~20:40 じょうずにクロール・背泳ぎ (今井)

スイミングレッスン

初心者大歓迎 ★	水曜日 11:00～ 初心者30分スイミング 金曜日 11:00～ 初心者クロール&背泳ぎ	何から始めていいかわからない方はここ。 浮き方・呼吸の仕方・バタ足・手のまわし 方の基礎練習をします。
初級クラス ★★	月曜日 12:10～ すいすい平泳ぎ 火曜日 11:20～ おぼえようバタフライ 金曜日 12:10～ 平泳ぎのキック 土曜日 11:00～ きれいにクロール・背泳ぎ	2.5m完泳を目指して、キック・呼吸・手の練習 を段階的にレッスンします。 基礎からじっくり練習しましょう。
中級クラス ★★★	火曜日 20:00～ すいすい平泳ぎ 水曜日 12:20～ がんばるクロール・背泳ぎ 土曜日 20:00～ じょうずにクロール・背泳ぎ	それぞれの泳ぎを2.5m以上、続けて泳げる ようになる為に基礎練習からちょっと難しい練習 もしていきます。 長く泳げるようにいろいろなレッスンに 挑戦してみましょう。
上級クラス ★★★★	木曜日 19:30～ 初級マスターズ 土曜日 13:00～ 中級・上級マスターズ	マスターズ大会に出場するため泳ぎ込みです。 頑張りましょう！！ 泳力に合わせて泳ぎ込みをします。

ウォーキング・ストレッチはどなたでも参加できます。
 水の抵抗を利用し、音楽に合わせて体を動かしましょう。
 曜日によって担当コーチも違うので楽しめます。



プール有料レッスン

流水シェイプアップ

火曜日12:30～13:00 1回 349円

マシンで流水を浴び、体をほぐしましょう。
 腰痛・肩こりの方、脂肪燃焼にも効果があります。

スタジオ有料レッスン

30分フィットネス

【朝の部】火・水・金 10:00～10:30

【夜の部】水・金 19:15～19:45

1回 300円 回数券 12回分 3,300円

無酸素運動（筋トレ）と有酸素運動を交互に行い、より効果的に脂肪燃焼をはかります。

ヨガ&ピラティス

月曜日10:30～11:30 月4回 2,600円
 体の柔軟性、歪みを矯正していきます。

ZUMBA

月曜日 11:40～12:40

木曜日 19:10～20:10

土曜日 10:00～11:00

各曜日 月4回 2,600円

音楽に合わせて踊り、たくさんの汗をかきます。
 初めてのの方は土曜日をお勧めします。

メンバーズレッスン表 11月1日~12月28日

営業時間 10:30~21:30 (木曜12:00開館)

月	火	水	木	金	土
	10:00~10:30 【有料】30分フィットネス (緑川)	10:00~10:30 【有料】30分フィットネス (降矢)		10:00~10:30 【有料】30分フィットネス (今井)	
	10:40~11:00 おはようウォーキング (虻川)	11:00~11:30 初心者30分スイミング (降矢) ★		11:00~11:40 初心者クロール&背泳ぎ (今井) ★	11:10~11:40 タッチターンをやってみよう (降矢)
11:10~11:40 (虻川)	11:20~12:00 おぼえようパタフライ (虻川) ★★				
12:10~12:50 すいすい平泳ぎ (降矢) ★★	12:30~13:00 【有料】流水リラククス (緑川)	12:20~13:00 がんばるクロール・背泳ぎ (今井) ★★★		12:10~12:50 平泳ぎのキック (緑川) ★★	12:00~12:30 コーチと一緒に水中ウォーキング (降矢)
13:10~13:25 呼吸とストレッチ (緑川)	13:10~13:25 体にいいストレッチ (虻川)	13:10~13:25 のびのびストレッチ (降矢)	13:10~13:40 たのしくウォーキング (緑川)	13:10~13:25 水中体操 (今井)	13:00~14:00 中級・上級マスターズ (今井) ★★★★★
13:30~14:00 みんなでウォーキング (緑川)	13:30~14:00 ストレッチウォーキング (虻川)	13:30~14:00 コーチと一緒に水中ウォーキング (降矢)	13:50~14:20 スカーリングで筋力アップ (降矢)	13:30~14:00 しっかり水中ウォーキング (今井)	

※都合によりレッスン内容の変更、中止もございます。ご了承ください。

※月~金16:00~18:30・土16:00~17:30までは全コースジュニアスクール使用中に付き利用できません。

★	初心者
★★	初級
★★★	中級
★★★★	上級

19:15~19:45 【有料】30分フィットネス (虻川)	19:30~20:30 初級マスターズ (虻川) ★★★★★	19:15~19:45 【有料】30分フィットネス (降矢)
20:10~20:40 夜のゆっくりウォーキング (降矢)	20:00~20:40 すいすい平泳ぎ (今井) ★★	20:10~20:40 のんびちポカポカウォーキング (緑川)
		20:10~20:40 がんばろうウォーキング (虻川)
		20:00~20:40 じょうずにクロール・背泳ぎ (今井) ★★