

レッスン表

4月2日～4月28日

営業時間9：30～21：30（木曜12：00閉館）

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 ）	
10：00～10：30	10：40～11：00	10：00～10：30		10：00～10：30	10：00～10：30
おはようウォーキング （ 虻川 ）	しっかりストレッチ ウォーキング（ 虻川 ）	ビーパー水中ディスコ （ 今井 ）		水中体操 （ 緑川 ）	初心者スイミング （ 緑川 ）
11：10～11：50	11：10～11：50	11：00～11：40		11：00～11：40	
すいーっと平泳ぎ （ 降矢 ）	初めてのクロール・背泳ぎ （ 虻川 ）	初心者40分スイミング （ 今井 ）		じょうずにクロール・背泳ぎ （ 今井 ）	
12：10～12：50				12：10～12：50	12：00～12：40
基礎からバタフライ （ 降矢 ）				ばたばたバタフライ （ 今井 ）	初心者クロール&背泳ぎ （ 緑川 ）
	12：30～13：00 【有料】流水リラックス （ 緑川 ）	12：20～13：00 すいーっと平泳ぎ （ 降矢 ）			
13：00～13：25	13：10～13：25	13：10～13：25	13：10～13：40	13：10～13：25	13：00～14：00
体にいいストレッチ （ 虻川 ）	筋トレ&ストレッチ （ 降矢 ）	水中体操 （ 今井 ）	げんきに水中運動 （ 緑川 ）	きもちよくストレッチ （ 緑川 ）	中級・上級マスターズ （ 今井 ）
13：30～14：00	13：30～14：00	13：30～14：00	13：50～14：30	13：30～14：00	
スッキリウォーキング （ 虻川 ）	元気に水中ウォーキング （ 降矢 ）	ひきしめ水中ウォーキング （ 今井 ）	基礎からスイミング （ 降矢 ）	あつまってウォーキング やりますよ！（ 緑川 ）	
※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。		19：15～19：45 【有料】30分フィットネス （ 虻川 ）		19：15～19：45 【有料】30分フィットネス （ 長瀬 ）	
※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。					
20：10～20：40	20：10～20：50	20：10～20：40	20：00～21：00	20：10～20：40	20：10～20：50
のんびりウォーキング （ 緑川 ）	すいすい平泳ぎ （ 今井 ）	ぽっかぽっかウォーキング （ 緑川 ）	初級マスターズ （ 虻川 ）	元気にウォーキング （ 虻川 ）	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40分スイミング 土曜日 10:00～ 初心者スイミング 土曜日 12:00～ 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 11:10～ すいーっと平泳ぎ 月曜日 12:10～ 基礎からバタフライ 火曜日 11:10～ 初めてのクロール・背泳ぎ 水曜日 12:20～ すいーっと平泳ぎ 木曜日 13:50～ 基礎からスイミング	25m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 20:10～ すいすい平泳ぎ 金曜日 12:10～ ばたばたバタフライ 土曜日 20:10～ じょうずにクロール・背泳ぎ	それぞれの泳ぎを25m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 20:00～ 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 す。 頑張りましょう！！ 泳力に合わせて泳ぎ込みをします。

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

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。

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。

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。

