

# メンバーズレッスン表 10月1日~12月28日

営業時間10:30~21:10 (木曜12:00開館)

月	火	水	木	金	土
	<b>10:00~10:30</b> 【有料】30分フィットネス (羽澤)	<b>10:00~10:30</b> 【有料】30分フィットネス (今井)		<b>10:00~10:30</b> 【有料】30分フィットネス (降矢)	
<b>11:10~11:40</b>	<b>10:40~11:00</b>	<b>11:00~11:30</b>	<b>11:20~11:50</b>	<b>11:00~11:40</b>	
アクアボールウォーキング (虻川)	おはようウォーキング (虻川)	初心者30分スイミング (今井)	【有料】健幸体操教室 (羽澤)	初心者クロール&背泳ぎ (降矢)	
<b>12:00~12:40</b>	<b>11:20~12:00</b>				<b>11:10~11:50</b>
平泳ぎ練習しましょう (羽澤)	がんばるバタフライ (今井)				きれいに背泳ぎ (降矢)
<b>12:45~13:25</b>	<b>12:30~13:00</b>	<b>12:30~13:10</b>		<b>12:30~13:10</b>	<b>12:00~12:30</b>
スイスイクロール (降矢)	【有料】流水シェイプアップ (羽澤)	じょうずにクロール・背泳ぎ (今井)		平泳ぎマスター (降矢)	物とウォーキング (羽澤)
<b>13:10~13:25</b>	<b>13:10~13:25</b>	<b>13:10~13:25</b>	<b>13:10~13:40</b>	<b>13:10~13:25</b>	
健康一番ストレッチ (虻川)	水中体操 (今井)	体やわらかストレッチ (降矢)	30分全てアクアピクス♪ (羽澤)	ちょっと筋トレとストレッチ (羽澤)	
<b>13:30~14:00</b>	<b>13:30~14:00</b>	<b>13:30~14:00</b>	<b>13:50~14:30</b>	<b>13:30~14:00</b>	<b>13:00~14:00</b>
シニアウォーキング (虻川)	体ひきしめ水中ウォーキング (今井)	午後もがんばろう ウォーキング(降矢)	バタバタバタフライ (降矢)	シニアウォーキング (羽澤)	中級・上級マスターズ (今井)
<p>*都合によりレッスン内容の変更、中止になることもありますのでご了承下さい。                      *月~金16:00~18:30・土16:00~18:15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。</p>					
	<b>19:30~20:00</b> 流水リラックス (降矢)	<b>19:15~19:45</b> 【有料】30分フィットネス (羽澤)		<b>19:15~19:45</b> 【有料】30分フィットネス (虻川)	
<b>20:00~20:40</b>	<b>20:10~20:40</b>	<b>20:00~20:40</b>	<b>20:00~21:00</b>	<b>20:10~20:40</b>	<b>20:00~20:40</b>
すいすい平泳ぎ (今井)	夜はまだまだこれから ウォーキング(降矢)	平とバタと色々します (羽澤)	初級マスターズ (虻川)	しっかり水中ウォーキング (今井)	じょうずにクロール・背泳ぎ (今井)

## スイミングレッスンレベル



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 12:00～ 平泳ぎの練習をしましょう 木曜日 13:50～ バタバタバタフライ 土曜日 11:10～ きれいに背泳ぎ	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 ☆☆☆	月曜日 12:45～ スイスイクロール 月曜日 20:00～ すいすい平泳ぎ 火曜日 11:20～ がんばるバタフライ 水曜日 12:30～ じょうずにクロール・背泳ぎ 水曜日 20:00～ 平とバタといろいろします 金曜日 12:30～ 平泳ぎマスター 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・アクアビクス・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

楽しく体を動かしましょう。



## 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、身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

### 健幸体操教室

木曜日 11:20～11:50 1回300円

その場で歩いたり・ステップ台の昇降運動やボール・ゴムを使った筋トレまで、幅広く無理のない運動を行います。

### 30分フィットネス

火・水・金 10:00～10:30

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

火曜日 11:00～12:00 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11:20～12:30 木曜日19:10～20:10

土曜日10:00～11:00 月4回2,600円

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