

# レッスン表

11月1日~12月28日

営業時間 10:00~21:30 (木曜12:00開館)

月	火	水	木	金	土
	10:15~10:45 【有料】30分フィットネス ( 緑川 )	10:15~10:45 【有料】30分フィットネス ( 降矢 )		10:15~10:45 【有料】30分フィットネス ( 今井 )	
	10:40~11:00 しっかりストレッチ ウォーキング ( 虻川 )				
11:10~11:40 おはようウォーキング ( 降矢 )	11:10~11:50 初めてクロール・背泳ぎ ( 虻川 )	11:00~11:40 初心者40分スイミング ( 今井 )		11:00~11:40 じょうずにクロール・背泳ぎ ( 今井 )	
12:10~12:50 スイスイ進む平泳ぎ ( 降矢 )	12:30~13:00 【有料】流水リラックス ( 緑川 )	12:10~12:50 スイスイ進む平泳ぎ ( 降矢 )		12:00~12:40 ばたばたバタフライ ( 今井 )	12:00~12:30 きもちよくウォーキング ( 緑川 )
13:00~13:25 タオルを使ってストレッチ (タオルを持参して下さい) ( 虻川 )	13:10~13:25 体に良いストレッチ ( 降矢 )	13:10~13:25 水中体操 ( 今井 )	13:10~13:40 ストレッチウォーキング ( 緑川 )	13:10~13:25 のびのびストレッチ ( 緑川 )	13:00~14:00 中級・上級マスターズ ( 今井 )
13:30~14:00 スッキリウォーキング ( 虻川 )	13:30~14:00 元気に水中ウォーキング ( 降矢 )	13:30~14:00 ひきしめ水中ウォーキング ( 今井 )	13:50~14:30 基礎からスイミング ( 降矢 )	13:30~14:00 すっきりウォーキング ( 緑川 )	
<p>※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。</p> <p>※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。</p>					
		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 )	
20:10~20:40 のびのびウォーキング ( 緑川 )	20:10~20:50 すいすい平泳ぎ ( 今井 )	20:10~20:40 はつらつウォーキング ( 緑川 )	20:10~21:00 初級マスターズ ( 虻川 )	20:10~20:40 ちょっとハードなウォーキング ( 虻川 )	20:10~20:50 じょうずにクロール・背泳ぎ ( 今井 )

## スイミングレッスン

<b>初心者大歓迎</b> ★	火曜日 11:10～ 初めてのクロール・背泳ぎ 水曜日 11:00～ 初心者40分スイミング	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。
<b>初級クラス</b> ★★	月曜日 12:10～ スイスイ進む平泳ぎ 水曜日 12:10～ スイスイ進む平泳ぎ 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。
<b>中級クラス</b> ★★★	火曜日 20:10～ すいすい平泳ぎ 金曜日 11:00～ じょうずにクロール・背泳ぎ 金曜日 12:00～ ぱたぱたバタフライ 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。
<b>上級クラス</b> ★★★★	木曜日 20:10～ 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ます。 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 10:15～10:45  
 【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。

## 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。

