

# レッスン表

7月1日～9月30日

営業時間 10:00～21:30 (木曜12:00閉館)

月	火	水	木	金	土
	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 (緑川)		10:15～10:45 【有料】30分フィットネス (今井)	
11:10～11:40 おはようウォーキング (降矢)	11:10～11:50 おぼえよう!平泳ぎ (虻川)	11:00～11:40 おぼえよう!バタフライ (虻川)		11:00～11:40 じょうずにクロール・背泳ぎ (今井)	11:00～11:25 アクアピクス (3週目はお休みです) (長瀬)
12:10～12:50 ゆっくりクロール・背泳ぎ (緑川)	12:10～12:50 頑張るクロール&背泳ぎ (降矢)	12:00～12:40 すいすい平泳ぎ (今井)		12:00～12:40 初心者スイミング (緑川)	12:00～12:30 しっかり400mウォーキング (緑川)
	12:30～13:00 【有料】流水リラックス (緑川)	12:50～13:30 初心者クロール・背泳ぎ (荒井)			
13:10～13:25 ボディメイクストレッチ (降矢)	13:00～13:25 健康1番ストレッチ (虻川)	13:10～13:25 のびのびストレッチ (緑川)	13:10～13:40 きもちよくウォーキング (緑川)	13:10～13:25 水中体操 (今井)	中級・上級マスターズ (今井)
13:30～14:00 しっかり水中ウォーキング (降矢)	13:30～14:00 健康1番ウォーキング (虻川)	13:30～14:00 元気にウォーキング (緑川)	13:50～14:30 きれいに平泳ぎ (降矢)	13:30～14:00 ホットなアクアウォーキング (今井)	
<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つき利用できません。</p>					
		19:15～19:45 【有料】30分フィットネス (虻川)	19:30～19:50 のんびり水中ウォーキング (降矢)	19:15～19:45 【有料】30分フィットネス (降矢)	
20:10～20:40 ちょっとハードなウォーキング (虻川)	20:10～20:40 しっかり500mウォーキング (緑川)	20:10～20:50 夜のバタフライ (今井)	20:10～21:00 初級マスターズ (虻川)	20:10～20:40 夜もしっかり水中ウォーキング (降矢)	20:10～20:50 すいすいクロール・背泳ぎ (今井)

## スイミングレッスン

<b>初心者大歓迎</b> ★	水曜日 12:50～ 初心者 クロール・背泳ぎ 金曜日 12:00～ 初心者スイミング	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・パタ足・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～ ゆっくりクロール・背泳ぎ 火曜日 11:10～ おぼえよう！平泳ぎ 火曜日 12:10～ 頑張るクロール&背泳ぎ 水曜日 11:00～ おぼえよう！バタフライ 木曜日 13:50～ きれいに平泳ぎ 金曜日 11:00～ じょうずにクロール・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。
<b>中級クラス</b> ★★★	水曜日 12:00～ すいすい平泳ぎ 水曜日 20:10～ 夜のバタフライ 土曜日 20:10～ すいすいクロール・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 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。

