

# レッスン表 7月1日～9月30日

営業時間 10:00～21:30 (木曜日12:00開館)

月	火	水	木	金	土
10:30～11:00	10:15～10:45	10:30～11:10		10:15～10:45	
おはようございます ウォーキングです ( 虻川 )	【有料】30分フィットネス ( 虻川 )	ゆっくりのんびり泳ごう ( 緑川 )		📌【有料】30分フィットネス ( 降矢 )	
11:10～11:50	11:10～11:50			11:00～11:40	
まだまだ個人メドレー ( 降矢 )	基礎からクロール・背泳ぎ ( 虻川 )	11:30～12:10		じょうずにクロール・背泳ぎ ( 今井 )	
		ばたばたバタフライ ( 今井 )		11:50～12:20	
				のんびりウォーキング ( 降矢 )	
12:10～12:50	12:20～13:00	12:20～13:00		12:30～13:10	12:15～12:45
泳げるようになるバタフライ ( 虻川 )	初心者平泳ぎ ( 緑川 )	初心者スイミング ( 荒井 )		初心者スイミング ( 今井 )	週末しっかりウォーキング ( 緑川 )
13:10～13:25	13:10～13:25	13:10～13:25	13:10～13:40	13:10～13:25	13:00～14:00
プールサイドストレッチ ( 降矢 )	ウォーキング&ストレッチ ( 表 )	水中体操 ( 今井 )	はつらつウォーキング ( 緑川 )	ラクラクウォーキング ( 表 )	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	
午後もがんばるウォーキング ( 降矢 )	アクアピクス ( 表 )	夏もひきしめウォーキング ( 今井 )	すいすい平泳ぎ ( 降矢 )	水中運動 ( 表 )	

※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つき利用できません。

📌【30分フィットネス初心者マーク】30分フィットネス初めての方におすすめです。

		19:15～19:45	19:40～20:00	19:15～19:45	
		【有料】30分フィットネス ( 虻川 )	のんびりウォーキング ( 降矢 )	📌【有料】30分フィットネス ( 緑川 )	
20:10～20:50	20:10～20:40	20:15～20:55	20:05～21:05	20:10～20:40	20:10～20:50
すいすい平泳ぎ ( 今井 )	しっかりウォーキング ( 降矢 )	基礎からクロール・背泳ぎ ( 虻川 )	初級マスターズ ( 降矢 )	がんばろうウォーキング ( 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	火曜日 12:20～ 初心者平泳ぎ	何から始めていいかわからない方にはここ！浮き方・呼吸の仕方・バタ足・手の回し方の基礎を練習します。
	水曜日 12:20～ 初心者スイミング	
	金曜日 12:30～ 初心者スイミング	
初級 中級クラス	月曜日 11:10～ まだまだ個人メドレー	25m・50m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をしましょう。 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。
	12:10～ 泳げるようになるバタフライ	
	20:10～ すいすい平泳ぎ	
	火曜日 11:10～ 基礎からクロール・背泳ぎ	
	水曜日 10:30～ ゆっくりのんびり泳ごう	
	11:30～ ばたばたバタフライ	
	20:15～ 基礎からクロール・背泳ぎ	
	木曜日 13:50～ すいすい平泳ぎ	
金曜日 11:00～ じょうずにクロール・背泳ぎ		
土曜日 20:10～ じょうずにクロール・背泳ぎ		
上級クラス	木曜日 20:05～ 初級マスターズ	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。
	土曜日 13:00～ 中級・上級マスターズ	

## スタジオ有料レッスン

### 30分フィットネス

【朝の部】火・金 10:15～10:45

【夜の部】水・金 19:15～19:45

1回 350円 回数券12回分 3,850円

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

※金曜日の【朝の部】【夜の部】は初めての方におすすめです。

### ヨガ&ピラティス

月曜日 10:30～11:30

月4回 3,000円

体の歪みを矯正していきます。

### ZUNBA

月曜日 11:40～12:40

火曜日 11:40～12:40

木曜日 19:10～20:10

各曜日 月4回 3,000円

音楽に合わせて踊り、たくさん汗をかきます。

アクアビクス・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。

