



スタジオ&アクアエクササイズ タイムスケジュール 10.10月~11.3月

●祝日の場合、月曜日~土曜日でも19:00営業のため18:00以降のプログラムはありません。
 ※★は予約が必要なプログラムです。インフォメーションモニターまたはマシンジム内コンピューターで参加予約の上ご参加下さい。
 ※★の数は運動の強さを表しています。数が多いほど強度が高くなります。 ※担当インストラクターは都合により変更になることがあります。

■有料プログラムのご案内【ご参加には事前の申込が必要です】

- ※当日可の記載のあるプログラムは当日の申込みが可能です。その他のプログラムにつきましては、前日までに申込みください。
- | | | | |
|----------------|-------------------|----------------------------|---------------------|
| スイミンググループレッスン | 1,680円/回 | ハーブセラピー岩湯浴 | 1,050円/回(毎日)※当日可 |
| スイミングショートプログラム | 840円/回 | ※「ハーブなし」は630円/回にてご利用いただけます | |
| プールマンスリーレッスン | 6,300円/月4回 | ピラティス | 1,260円/回(金、土曜日)※当日可 |
| プールのスペシャルレッスン | 15,750円/10回 | 姿勢改善ピラティス | 1,260円/回(木曜日)※当日可 |
| 泳法チェックコース | 12,600円/4回 | 身体ひきしめ教室 | 1,260円/回(火曜日)※当日可 |
| 水中パーソナルトレーニング | 2,940円/回 | ジャイロキネシス | 1,260円/回(月曜日)※当日可 |
| 水中機能改善教室 | 1,260円/回(火曜日)※当日可 | 骨盤矯正教室 | 1,260円/回(月、木曜日)※当日可 |
| リラクゼーション&マッサージ | 6,300円/回 | チェアトレーニング | 1,260円/回(金曜日)※当日可 |
| フェイシャルマッサージ | 3,150円/回 | ジャイロニック | 6,300円/回 |
| | | パーソナルストレッチ | 1,680円/回 |
| | | マシンジムパーソナルトレーニング | 5,250円/回 |

	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時		
月	スタジオ A	ストレッチ 9:10~(20分)	バレエエクササイズ★ 9:45~10:30 松藤	エアロ入門★ 10:45~11:30 石田	コアボディメイク★ 11:30~12:15 光田	ファンク★★ 12:30~13:30 南野	ヨーガ★★★ 13:45~14:45 藤	らくらくエアロ★★★ 15:00~15:45 松藤	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ヨーガ 19:35~20:35 小寺	オリジナル★★★ 20:45~21:30 尾崎		
	スタジオ B	ストレッチ 9:35~(20分)	ストレッチ 10:00~	有料★(R25) ジャイロキネシス 10:45~11:45 中川	ストレッチ 12:00~	有料★(R25) ボール 12:30~	ストレッチ 13:00~	ストレッチ 13:30~	有料★(R25) 骨盤矯正教室 14:05~14:55 白藤	ストレッチ 15:00~	ストレッチ 15:30~	ストレッチ 16:00~	ストレッチ 18:00~	ストレッチ 18:30~		
火	スタジオ A	シェイプアップウォーク★ 9:30~10:15 藤川	シェイプアップウォーク★ 10:30~11:00 藤川	NOSS★ 11:15~12:00 梅本	フィットネス★ 12:15~13:00 辻川	らくらくエアロ★★★ 13:15~14:00 藤藤	ヨーガ★★★ 14:15~15:15 小寺	バレエエクササイズ★ 15:30~16:15 松藤	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ピラティス入門 19:35~20:05 藤	らくらくエアロ 20:15~21:00 辻川	かんたんコアスム 21:10~21:55 南野	
	スタジオ B	ストレッチ 9:10~(20分)	ストレッチ 9:35~(20分)	ストレッチ 10:00~	ストレッチ 10:30~	青竹 11:15~11:45	ストレッチ 12:00~	ストレッチ 12:30~	ストレッチ 13:00~	ボール 13:30~	有料★(R25) 身体ひきしめ教室 14:20~15:20 藤藤	ストレッチ 15:30~	ストレッチ 16:00~	ストレッチ 18:00~	ストレッチ 18:30~	
水	休館日															
木	スタジオ A	ストレッチ 9:10~(20分)	太極拳★★★ 9:45~10:45 藤藤	のりのりエアロ★★★ 11:00~12:00 石田	コアボール★ 12:15~12:45 藤	かんたんステップ★ 13:00~13:45 尾崎	ひきしめボール★ 14:00~14:45 尾崎	フィットネス★ 15:00~15:45 辻川	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		
	スタジオ B	ストレッチ 9:35~(20分)	ストレッチ 10:00~	ストレッチ 10:30~	ストレッチ 11:00~	有料★(R25) 骨盤矯正教室 11:35~12:25 白藤	ストレッチ 12:30~	ストレッチ 13:00~	ストレッチ 13:30~	ストレッチ 14:00~	ストレッチ 14:30~	ストレッチ 15:00~	ボール 15:30~	ストレッチ 16:00~	ストレッチ 18:00~	ストレッチ 18:30~
金	スタジオ A	ヨガ入門★★★ 9:20~9:50 藤	リズムラテン★★★ 10:00~10:45 尾崎	健美操★★★ 11:00~12:00 川内	シェイプアップウォーク★ 12:15~13:00 藤藤	おためしステップ★ 13:15~13:45	気功★ 14:00~15:00 中野	エアロトレーニング★★ 15:15~16:15 辻川	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		
	スタジオ B	ストレッチ 9:10~(20分)	ストレッチ 9:35~(20分)	ストレッチ 10:00~	ストレッチ 10:30~	ストレッチ 11:00~	ボール 11:30~	ストレッチ 12:00~	ストレッチ 12:30~	ストレッチ 13:00~	ストレッチ 13:30~	ストレッチ 14:00~	有料★(R25) ピラティス 14:00~15:00 辻川	ストレッチ 15:30~	ストレッチ 16:00~	有料★(R25) チェアトレーニング 16:30~17:30 藤藤
土	スタジオ A	ストレッチ 9:10~(20分)	健康ヨガ★★★ 9:45~10:45 辻藤	のりのりエアロ★★★ 11:00~12:00 石田	おためしボール★ 12:15~12:45	シェイプアップウォーク★ 13:00~13:45 白藤	コアボディメイク★ 14:00~14:45 白藤	かんたんステップ★★★ 15:00~15:45 藤藤	ピラティス入門★★★ 16:00~16:30 藤藤	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		
	スタジオ B	ストレッチ 9:35~(20分)	ストレッチ 10:00~	ストレッチ 10:30~	ストレッチ 11:00~	ボール 11:30~	ストレッチ 12:00~	有料★(R25) ピラティス 12:30~13:30 藤藤	ストレッチ 14:00~	ストレッチ 14:30~	ストレッチ 15:00~	ボール 15:30~	ストレッチ 16:00~	ストレッチ 16:30~	ストレッチ 18:00~	ストレッチ 18:30~
日	スタジオ A			コアボディメイク★ 11:00~11:45 藤藤	らくらくエアロ★★★ 12:00~12:45 藤藤	健康ヨガ★★★ 13:15~14:15 平岡	太極拳★★★ 14:30~15:30 三竹	お楽しみレッスン★★★ 15:45~16:45 藤藤	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		
	スタジオ B	ストレッチ 9:35~(20分)	ストレッチ 10:00~	ストレッチ 10:30~	ストレッチ 11:00~	ストレッチ 11:30~	有料★(R25) ボール 12:00~	ストレッチ 12:30~	ストレッチ 13:00~	ストレッチ 13:30~	ストレッチ 14:00~	ストレッチ 14:30~	ストレッチ 15:00~	ストレッチ 15:30~	ボール 16:00~	ストレッチ 16:30~

身体を中心とする骨盤を正しい位置へ導く為のエクササイズやストレッチをディスクやコアボールを使ってごこないます。

デイトタイム会員
 ※日曜祝日を除く 9時~17時のご利用となります。



泳法チェックコーススタート!
 毎回のレッスンの中でビデオ撮影、ビデオチェックを行います。自分の泳ぐ姿を自分の目で確認できるので弱点の克服にも最適です。



身体をひきしめに重点を置いてピラティスやコンディショニングを行います。15名の少人数定員制で初心者の方もしっかりフォローします。安心してご参加ください。

ボクササイズ★★★は 20:00~21:00 [6Fスポーツアリーナ]

ダンス初心者のためのクラスです。エアロビクスとは違った楽しさがあります。

初心者・初級者でも参加できる30分のステップのクラスです。

ダンス好きの方、大集合!ダンスは初めての方も大歓迎!ダンスに興味がある方は是非ご参加ください。

- ### スイムレッスンクラス分け
- ①初心者クラス(初心者対象、背泳、初歩のクロール) ※45分クラス
 - ②初級クラス(初心者~クロール・背泳中心)
 - ③中級クラス(平泳ぎ・バタフライ中心)
 - ④上級クラスⅠ(800mを上限としたレッスン)
 - ⑤上級クラスⅡ(800m以上泳ぐレッスン)

※★(R25)は予約が必要なプログラムです。レッスン開始15分前まで予約可能です(ボールは30分前まで)。その他のクラスは予約の必要はありません。