

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	10:10~10:20 ラジオ体操 <境>				10:10~10:20 ラジオ体操 <高田>							
30	らくらくエアロ 10:30~11:10 <境>	らくらくアクア 10:30~11:10 <岡澤>	脂肪バイバイエアロ 10:30~11:15 <寺内>	10:30~11:30 親子ベビー&幼児	らくらくエアロ 10:30~11:10 <宮本>	らくらくアクア 10:30~11:10 <山元>	ただよようエアロ 10:30~11:30 <大塚>	10:30~11:30 親子ベビー&幼児	エアロ50 10:30~11:20 <原>	9:30~11:30 Jrスイミング	ポテコンバットショート 10:30~11:00 <境>	水中ウォーキング 10:30~11:00 <高田>
11:00	はじめてスタッフ 11:20~11:50 <境>	はじめてクロール 11:15~11:45 <吉田>			かんたんシェイブ 11:30~12:00 <吉田>	はじめて4連続 11:15~11:45 <高田>			ヨガ 11:30~12:30 <上野>		やさしいストレッチ 11:30~12:00 <吉田>	成人スイミングスクール 11:30~12:30 <有料>
12:00	ヨガ 12:00~13:00 <佐藤>		イーザーシェイブ 12:00~12:30 <境>	お腹ダイエット 11:45~12:15 <吉田>				がんばれアクア 11:45~12:25 <藤岡>				
13:00					ヨガ 12:15~13:15 <小原>							
30	らくらくエアロ 13:30~14:10 <高田>	はじめて青泳ぎ 13:45~14:15 <吉田>	はじめてスタッフ 13:30~14:00 <境>	水中ウォーキング 13:45~14:15 <吉田>	脂肪バイバイエアロ 13:30~14:15 <菊田>	すっきり肩凝り・肩こり 13:45~14:15 <増田>	自力維持 13:30~14:45 <前田>					
14:00			ポテコンバットチェック 14:10~14:40 <境>	はじめてプール 14:20~14:50 <吉田>	イーザーシェイブ 14:25~14:55 <三笠>	はじめて平泳ぎ 14:20~14:50 <増田>		らくらくアクア 13:45~14:25 <小林>	ポテコンバットショート 13:45~14:15 <境>			
30	ポテコンバットショート 14:20~14:50 <境>	はじめてアクア 14:20~14:50 <吉田>	バランスボール 14:50~15:10 <三笠>	脂肪燃焼アクア 14:55~15:25 <境>				はじめてバタフライ 14:30~15:00 <増田>	やさしいストレッチ 14:30~15:00 <高田>			らくらくアクア 14:00~14:40 <吉田>
15:00	すっきり肩凝り・肩こり 15:00~15:30 <境>	本日もダイエット 14:55~15:25 <高田>			アロマストレッチ 15:05~15:35 <三笠>	はじめてアクア 14:55~15:25 <吉田>						
30						プライベートレッスン [新規] 15:30~16:00 <高田>						
16:00									15:30~16:30 正道空手教室			
30	16:15~18:15 Jrバレエ教室	16:30~18:30 Jrスイミング	16:30~17:30 キッズリズムダンス	16:30~18:30 Jrスイミング		16:30~18:30 Jrスイミング		16:30~18:30 Jrスイミング		15:30~17:30 Jrスイミング		
17:00												
18:00												
30												
19:00	シェキングエアロ 18:45~19:35 <原>		らくらくエアロ 18:45~19:25 <別府>	はじめて平泳ぎ 19:20~19:50 <増田>	らくらくエアロ 18:45~19:25 <吉田>	成人スイミングスクール 19:00~20:00 <有料>						
30		はじめてアクア 19:20~20:00 <吉田>	ポテコンバットショート 19:35~20:05 <境>									
20:00	ポテコンバットショート 19:45~20:15 <境>			がんばれアクア 19:55~20:35 <別府>								
30	20:25~20:35 お腹シェイブ <加藤>	はじめてクロール 20:05~20:35 <高田>	バランスボール 20:15~20:35 <加藤>		脂肪燃焼アクア 20:05~20:35 <吉田>							
21:00	サーキットエアロ 20:45~21:30 <菊田>		ポテコンバット 20:45~21:45 <境>									
30												
22:00	ポテコンバットショート 21:40~22:10 <境>											
30												
<施設ご利用時間>												
火～金曜日→AM10:00～PM10:30												
土曜日→AM10:00～PM9:00												
日曜日・祝日→AM10:00～PM6:00												
※都合によりスケジュールを変更させていただきます。ご了承下さい。												

【スタジオプログラムのご紹介】

★初めての方（スタートプログラム）

プログラム名	時間	対象	内容
ラジオ体操	10分	初めて運動を始める方	1日の始まりをラジオ体操で始めるクラスです。
お腹シェイプ	10分	初めて運動を始める方	自重のみのトレーニングを使ってお腹の引き締めを目的に行なうクラスです。
青竹体操	30分	初めて運動を始める方	青竹を使って足裏のマッサージを中心に行ない、足裏のツボを刺激していきます。
青竹ふみふみ	30分	初めて運動を始める方	日常よく目にする青竹を使って、音楽に合わせて楽しく体を動かします。足の裏のツボも刺激できる気持ちよいエクササイズです。
はじめてエアロ	20分	初めて運動を始める方	エアロビクスの入門クラスです。簡単なステップから始めます。体力に自信のない方にもおすすめです。
はじめてステップ	30分	全く初めてエアロビクスを行う方	ステップ台を使うことにより、衝撃が少なく体に無理なくエクササイズが出来ます。男女を問わずエクササイズが苦手な方でも大丈夫です。
イーージーシェイプ	30分	初めて運動を始める方	自重・ダンベル・チューブを使い、上半身と下半身の筋力トレーニングを行い、身体の引き締めを目指します。
やさしいストレッチ	30分	気持ちよく体をリフレッシュしたい方	柔軟な体づくりのためのクラス<ストレッチ>です。
アロマストレッチ	30分	気持ちよく体をリフレッシュしたい方	アロマ(香り)の効果により、一層のリラックス効果及び、柔軟な体づくりを目指します。
スッキリ腰痛・肩こり	30分	気持ちよく体をリフレッシュしたい方	軽い体操を中心としたクラスで、肩こり・腰痛予防のお手伝いをします。
身体調整体操	30分	気持ちよく体をリフレッシュしたい方	身体の体幹(コア)を意識したストレッチを実施していきます。
かんたんシェイプ	30分	楽しくシェイプアップしたい方	かんたんな有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、身体の引き締めを目指します。
バランスボール	20分	楽しくシェイプアップしたい方	大きなビニールボールを使ってしなやかで強い体をつくります。

★慣れてきた方

プログラム名	時間	対象	内容
らくらくエアロ	40分	スタートプログラムに慣れてきた方	軽いステップを中心とした内容でシェイプアップには最適なクラスです。
脂肪バイバイエアロ	45分	エアロビクスに慣れてきた方	しっかり汗をかき、脂肪燃焼を目的としたクラスです。
サーキットエアロ	45分	エアロビクスに慣れてきた方	エアロビクスと筋力トレーニングを交互に行なっていくクラスです。
ジョギングエアロ	50分	エアロビクスに慣れてきた方	ジョギングなどを取り入れ、体力向上を目的としたクラスです。
エアロ50	50分	エアロビクスに慣れてきた方	インストラクター独自の様々なコンビネーションを楽しむクラスです。
かんたんエアロ&シェイプ	60分	エアロビクスに慣れてきた方	簡単な動きを中心にシェイプアップも目的に行なうクラスです。
きたえようエアロ	60分	エアロビクスに慣れてきた方	エアロビクスと筋力トレーニングを行なっていくクラスです。

★さらにレベルアップしたい方

プログラム名	時間	対象	内容
HIP HOP	45分	ダンスを楽しみたい方	ヒップホップダンスの基本動作を取り入れたクラスです。

★エアロビクスはちょっと・・・でも運動したい方

プログラム名	時間	対象	内容
自力整体	75分	エアロビクスはちょっと・・・でも運動したい方	自分自身の力で、骨盤、骨格などを改善矯正していくクラスです。
ヨガ	60分	エアロビクスはちょっと・・・でも運動したい方	ヨガに東洋医学の経路の考え方を取り入れたクラスです。ストレッチで身体の状態を整えます。

★筋力トレーニング&シェイプアップクラス

プログラム名	時間	対象	内容
ボディパンプショート	30分	楽しく筋力アップしたい方	バーベルを使いながら音楽に合わせて身体の各部分の筋力運動を行うクラスです。(入門クラスです)
ボディパンプ45	45分	楽しく筋力アップしたい方	バーベルを使いながら音楽に合わせて身体の各部分の筋力運動を行うクラスです。(ボディパンプ35より種目が増えます)
ボディパンプ	60分	楽しく筋力アップしたい方	バーベルを使いながら音楽に合わせて身体の各部分の筋力運動を行うクラスです。(ボディパンプ45より種目が増えます)
ボディコンバットテック	30分	楽しくシェイプアップしたい方	音楽に合わせてパンチやキックの動作を交えて、楽しくシェイプアップを円るクラスです。ストレス解消にも最適です。(入門クラスです)
ボディコンバットショート	30分	楽しくシェイプアップしたい方	音楽に合わせてパンチやキックの動作を交えて、楽しくシェイプアップを円るクラスです。ストレス解消にも最適です。(ボディコンバットテックより種目が増えます)

【プールプログラムのご紹介】

★初めての方（スタートプログラム）

プログラム名	時間	対象	内容
はじめてプール	30分	初めてプールに入る方	全く泳げない方でも大丈夫です。水に慣れたい、浮きたいという方にお勧めのプログラムです。
はじめてクロール	30分	クロールを基礎から覚えたい方	キック、基本姿勢、腕の動作を中心としたクロールの基本をマスターするクラスです。
水中ウォーキング	30分	初めてプールに入る方	水の抵抗を利用してストレッチと歩くことを中心にカロリー消費及び様々な歩き方を紹介していくクラスです。
はじめてアクア	30分	初めてプールに入る方	初心者向けのアクアビクスです。音楽に合わせて簡単な動作で楽しくシェイプアップを行なうクラスです。(30分間)

★慣れてきた方

プログラム名	時間	対象	内容
はじめて背泳ぎ	30分	背泳ぎを基礎から覚えたい方	キック、基本姿勢、腕の動作を中心とした背泳ぎのの基本を覚えます。
はじめて平泳ぎ	30分	平泳ぎを基礎から覚えたい方	腕の動き・キックなど平泳ぎの基礎を練習する入門コースです。
のんびりクロール	30分	クロールをしっかりと覚えたい方	のんびりゆっくりと、きれいなフォームをつくりながらクロールの技術・泳力向上をはかります。
脂肪燃焼アクア	30分	もう少しアクアビクスを楽しみたい方	もう少しアクアビクスを楽しみたい方へオススメです。音楽に合わせてパンチ・キックの動きを入れて楽しくシェイプアップしていきます。
らくらくアクア	40分	もう少しアクアビクスを楽しみたい方	はじめてアクアからステップアップしたい方や、もう少しアクアビクスを楽しみたい方へのおすすめクラスです。(40分間)

★さらにレベルアップしたい方

プログラム名	時間	対象	内容
はじめてバタフライ	30分	バタフライを基礎から覚えたい方	1・2種目25メートル泳げる方を対象とし、無理せず基本を覚えるコースです。
プライベートレッスン	30分	マンツーマンで4泳法マスターしたい方	インストラクターとマンツーマンで行なう有料レッスンです。レッスン開始時間までに、フロントにお申込み下さい。 1レッスン:2,100円(税込)
はじめて4泳法	30分	4泳法マスターしたい方	週替わりで4泳法をマスターしていきます。
成人スイミングスクール	60分	より泳力の向上を目指したい方	泳ぎがもっと上手になりたい方におすすめの有料レッスンです。登録が必要になります。 週1回、月4回:2,730円(税込)(会員特別価格)
がんばれアクア	40分	さらにアクアビクスを楽しみたい方	少し慣れた方むけに、音楽に合わせて、がんばって体を動かします。シェイプアップ&心肺機能向上を目指します。(40分間)

★泳ぐのはちょっと・・・でも水中で運動したい方

プログラム名	時間	対象	内容
スッキリ腰痛・肩こり	30分	肩こりや腰痛でお困りの方	腰痛・肩こりの症状を水中ストレッチ+水中運動で緩和します。お困りの方は、是非ご参加ください。
脂肪バイバイ	30分	泳ぐのはちょっと・・・でも水中で運動したい方	体を引き締めたい方にお勧めのクラスです。脂肪燃焼を最大の目的とし、楽しくシェイプアップを行います。
太ももダイエット	30分	泳ぐのはちょっと・・・でも水中で運動したい方	水中で下半身を中心にシェイプアップを目指すクラスです。ストレス発散や、ダイエットに効果的です。
お腹ダイエット	30分	泳ぐのはちょっと・・・でも水中で運動したい方	水中でお腹を中心にシェイプアップを目指すクラスです。ダイエットに効果的です。