

2019.04～ 成人プログラム レッスンスケジュール

	日			月			火			水			木			金			土		
	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	プール	
9:00				水中運動 9:00-10:00			水中運動 9:00-10:00		水中運動 9:00-10:00			水中運動 9:00-10:00			水中運動 9:00-10:00			水中運動 9:00-10:00		水中運動 9:00-10:00	
10:00		バランスボール 10:00-10:45 大竹	運動教室 10:00-11:30	水中運動 10:00-11:00	背すレピン 10:00-10:45 落合		水中運動 10:00-11:00	はじめてヨガ 10:00-11:30 積田	水中運動 10:00-11:00	ストレッチ 10:00-10:45 大竹	運動教室 10:00-11:30	水中運動 10:00-11:00	かんたんエアロ 10:00-10:45 落合		水中運動 10:00-11:00			水中運動 10:00-11:00	パワーヨガ 10:00-11:30 積田		
11:00	フリー 11:00-13:00 レーン制限あり	かんたん筋トレ 11:00-11:45 大竹		泳法指導 11:00-12:00	かんたんエアロ 11:00-11:45 落合		泳法指導 11:00-12:00		ウォーキング 11:00-12:00	サーキット 11:00-11:45 大竹		泳法指導 11:00-12:00	ピラティス 11:00-11:45 落合		泳法指導 11:00-12:00			泳法指導 11:00-12:00			
12:00				フリー 12:00-14:00	※背筋ピンは 定員10名です		フリー 12:00-14:00		フリー 12:00-14:00			フリー 12:00-14:00		フリー 12:00-14:00				フリー 12:00-14:00		フリー 12:00-13:50	
13:00																					
14:00		※アクアピクスは→ スタジオでストレッチがあります		アクアピクス 13:50-14:50 海野		運動教室 13:30-15:00	サーキット・3F 14:00-14:45 海野			※燃焼アクアは スタジオで筋トレが あります		燃焼アクア 13:30-14:50 大竹	かんたん筋トレ 14:00-14:45 海野	運動教室 13:30-15:00				エアロ60 13:15-14:15 落合		泳法指導 14:00-15:00	
15:00				フリー 15:00-16:00			フリー 15:00-16:00		フリー 15:00-16:00			フリー 15:00-16:00			フリー 15:00-16:00			フリー 15:00-16:00			
16:00	フリー 15:00-18:00 レーン制限あり																				
17:00																					
18:00						運動教室 18:15-19:45															
19:00																					
20:00		エアロピクス 20:00-21:00 落合		フリー 20:30-21:30 マスターズ (1コース)			フリー 20:30-21:30 泳法指導 (1コース)		グループトレーニン グ 20:00-21:00 大竹			フリー 20:30-21:30 泳法指導 (1コース)	パワーエアロ 20:00-21:00 大竹		フリー 20:30-21:30 泳法指導 (1コース)			フリー 20:30-21:30 泳法指導 (1コース)		フリー 19:30-21: 00 泳法指導 (1コース)	
21:00																					

※泳法指導(■月・火・木・金 11:00-12:00 ■土14:00-15:00)はレッスン開始前の30分間、二階体操場にて準備体操を行います。

※運動教室は「運動教室コース」に在籍している方のみご利用頂けます。

※スタジオレッスンは人数に限りがある為、要予約です。

受付前のスタジオ予約表に会員番号と氏名をご記入下さい。代筆不可。

(予約された方は5分前にはスタジオにお越し下さい。開始時刻を過ぎた場合は参加出来ない場合があります。)

* 成人プログラムのご案内 *

プールプログラム

<水中運動系>

水中運動	浮力と水圧を利用して体操を行います。後半に自由な時間があります	60分	
水中ウォーキング	正しい歩き方を覚えながら、水中運動を行います	60分	
アクアピクス	音楽に合わせたアクアダンスを行います。スタジオで10分間のウォーミングアップがあります。	50分	
脂肪燃焼アクア	筋カトレーニングとミットを着けた水中サーキットを組み合わせたクラス。スタジオで筋トレあり	80分	定員20名
グループトレーニング	水中運動や陸上での筋カトレーニングをグループで楽しんで行います	80分	

スタジオプログラム

■持ち物■ 運動のできる服装・タオル・飲み物・シューズ
 (マットサイエンス・アブドミナル・ヨガ・ストレッチはシューズは必要ありません)
 一週間前から受付にて予約を受付しています

<脂肪燃焼系>

かんたんエアロ	ローインパクトを中心とした初心者向けクラス	45分	定員12名
エアロ60	エアロピクスの基本的な動作を主に行い、楽しく脂肪燃焼していきます	60分	定員12名
サーキット	筋カトレーニングと有酸素運動を組み合わせたクラス(スタジオと3Fジムがあります)	45分	定員10名
パワーエアロ	音楽に合わせて筋カトレーニングをするクラスです	60分	定員12名

<コアトレーニング系>

ピラティス	身体の中心を意識し、鍛えることで身体のバランスを調整していきます。自分のからだを見つめなおし、心もからだもリフレッシュしましょう	45分	定員16名
かんたん筋トレ	自重を使った筋カトレーニングを行なうクラスです。簡単な動きなので誰でも参加出来ます。	45分	定員16名
バランスボール	バランスボールを使って体幹の筋カトレーニングを行います。初めての方でも参加できるプログラムです。	45分	定員12名

<ストレッチ系>

はじめてヨガ	表面的な筋肉や身体を整えるだけでなく、内側の気の流れ、ツボの浄化、血液の流れを良くし、身体全体を整えることで心の安定も高めていきます。初めての方におススメです	90分	定員17名
パワーヨガ	呼吸と動作を連結したビニヤサヨガに、西洋医学に基づいて筋肉や腱に無理な負担をかけないように組立てられたパワフルなヨガです。全身のバランスを整えることで体調が良くなり生き方がポジティブになっていきます	90分	定員17名
ストレッチ	全身のストレッチを行います。初めての方でも参加できます	45分	定員16名
背筋ピン	筋肉をほぐし姿勢改善で腰痛、肩こりを予防します	45分	定員10名