Lesson Schedule

初めての方でも安心して参加いただけるレッスンです

★の数は、運動強度を表しています

深 プールの深いコースを使用します
指定のないプールレッスンは浅いコースを使用します

月曜日

スタジオ
- 健康体操 9:30〜10:00
- ヨーガストレッチ（藤岡） 16:00〜17:00 ★
- ZUMBA（松山） 18:30〜19:15 ★★★
- ボディコンディショニング（村尾） 19:30〜20:00 ★
- High&Lowエアロ（遠藤） 20:15〜21:00 ★★★

プール
- W-UP 9:00〜9:15
- ワンポイント 10:00〜10:30 深
- アクアウォーキング 19:30〜20:00 ★

火曜日

スタジオ
- やさしいエアロ（塩田） 9:30〜10:15 ★★
- シンプリーエアロ（塩田） 16:15〜17:00 ★★
- ヨーガストレッチ（藤岡） 18:00〜19:00 ★
- ボディメイク（遠藤誠） 19:15〜20:00 ★★
- フットセラピー（塚田） 20:15〜20:45

プール
- W-UP 9:00〜9:15
- アクアウォーキング 19:30〜20:00 ★

水曜日

スタジオ
- 健康体操 9:15〜9:45
- カラダ改善（安本） 16:15〜17:15
- ピラティス（青柳） 17:50〜18:50 ★
- Dance UP!（RIKACO） 19:00〜19:45 ★

プール
- W-UP 9:00〜9:15
- アクアウォーキング 19:30〜20:00 ★
- ワンポイント 20:00〜20:30

木曜日

スタジオ
- リズムウォーキング（河村） 9:30〜10:00 ★
- ピラティス（亀岡） 16:45〜17:30 ★
- パワープッシュ（村尾） 18:15〜18:45 ★★
- スローエアロ&美コア（木内） 19:00〜19:45 ★
- 体調改善（木内） 19:50〜20:20

プール
- W-UP 9:00〜9:15
- アクアウォーキング 10:00〜10:30 ★
- アクアウォーキング 19:30〜20:00 ★
- アクアストレッチ 20:15〜20:45

金曜日

スタジオ
- 健康体操 9:30〜10:00
- 1・3・5週 ピラティス ★ / 2・4週 ゆるコンディショニング ★（尾崎） 16:00〜16:45
- 美ューティーBody wave（塚田） 17:45〜18:30 ★★
- はじめてエアロ（塚田） 18:45〜19:15 ★
- 変更 ZUMBA（山家） 19:30〜20:30 ★★★

プール
- W-UP 9:00〜9:15
- ワンポイント 10:00〜10:30 深
- アクアウォーキング 19:30〜20:00 ★
- ワンポイント 20:15〜20:45

土曜日

スタジオ
- ピラティス（早馬） 9:30〜10:15 ★
- はじめてエアロ（RIKACO） 16:00〜16:30 ★
- ウェストシェイプ 16:40〜17:00

プール
- アクアウォーキング 9:30〜10:00 ★

Check ボディメイク 19:15〜20:00
20分（お腹）-5分（休憩）-20分（脚・お尻）の合計45分で行い、休憩の5分で継続して入るか退出するか、後半から参加するか自分の体力に合わせて決めて頂けるレッスンです。

■レッスン参加入室時間については、安全性を考慮し、レッスン開始後10分までとします。

■レッスン変更につきましては、館内掲示にてご確認下さい。

2019.4.1

スタジオレッスン | Studio Lesson

オリジナルエクササイズ

レッスン名		時 間	運動強度	内　容
ウェストシェイプ		20分	🔰	初めての方でも安心してご参加いただける筋力トレーニングのレッスンです。ウェスト周りの引き締めにぴったり!!
健康体操		30分	🔰	スタッフオリジナルのスタジオエクササイズです! 身体を気持ちよく動かしましょう。
ボディコンディショニング		30分	★	道具を使い、姿勢を整えるとともに動きやすい身体づくりを目指します。
ゆるコンディショニング		45分	★	ストレッチやストレッチ以外の方法で身体をゆるめていきます。身体が固い方にもおススメです!
ボディメイク	ー前・半ー お腹	20分	★★	くびれを作りたい!ぽっこりお腹をなんとかしたいあなたへ。お腹周りのトレーニングを中心としたレッスンです。
	ー後・半ー 脚・お尻	20分	★★	太ももを引き締めたい!キュッと締まったお尻を作りたい!そんなあなたへ。太もも・お尻を中心としたレッスンです。
パワープッシュ		30分	★★	ダンベルを使い、音楽にあわせて全身の筋力トレーニングと有酸素運動を行います。

機能改善・リラクゼーション

レッスン名	時 間	運動強度	内　容
体調改善	30分	🔰	リンパの流れを改善し、筋肉を柔らかくして体調を整えていきましょう。
フットセラピー	30分	🔰	足部の筋肉を整えて、姿勢改善・体調を整えていくクラスです。
カラダ改善	60分	🔰	ボールやリングを使い、ストレスや緊張を取りバランスの良い身体を作ります。
美ューティーBody wave	45分	★★	バンドを使って背骨の詰まりを取り、肩甲骨の周りをほぐし、ウエストをしぼりながら「くびれ」を作ります。

エアロビクス系レッスン

レッスン名	時 間	運動強度	内　容
リズムウォーキング	30分	★	動きの基本、ウォーキングをリズムに合わせて行います。 後半はストレッチで身体をほぐします。
はじめてエアロ	30分	★	音楽に合わせて楽しく身体を動かします。 初めての方でもお気軽にご参加ください。
スローエアロ＆美コア	45分	★	誰でもゆったり全身運動ができる「スローエアロ」と身体を芯から鍛える「コアトレーニング」をセットで行うことができます。
シンプリーエアロ	45分	★★	シンプルな動きの繰り返しで楽しく運動しましょう!
やさしいエアロ	45分	★★	ウォーキング動作を中心として、脳の活性化を促します。 楽しく体力づくりにぴったり!
High&Lowエアロ	45分	★★★	ハイインパクトとローインパクトを組み合わせたステップで脂肪を燃焼させましょう。

カルチャーレッスン

レッスン名	時 間	運動強度	内　容
ピラティス	45・60分	★	コア（体幹）に対するアプローチでネコ背や骨盤の歪みを正常な状態に導きます。
ヨーガストレッチ	60分	★	ヨーガの色々なポーズで心と身体のバランスを整えます。 代謝も上がり身体もポッカポカ。

ダンス系レッスン

レッスン名	時 間	運動強度	内　容
Dance UP!	45分	★	誰でも気軽に気楽に入れるレッスンです。 ダンスで一緒に汗を流しましょう。
ZUMBA	45・60分	★★★	ラテン系エクササイズをベースに今までにない多様なムーブを実現する事で脂肪燃焼を高めます。

プールレッスン | Pool Lesson

アクアレッスン

レッスン名	時 間	運動強度	内　容
アクアストレッチ	30分	🔰	「身体のケアと柔軟性の向上」を目的とし時間をかけて全身をじっくり伸ばしていきます。
アクアウォーキング	30分	★	水の特性を利用した水中でのウォーキングを行います。 腰痛や膝痛の方におすすめ!

泳法レッスン

レッスン名	時 間	運動強度	内　容
ワンポイント	30分	🔰	基本となる泳ぎをマスターしましょう。 4泳法どの泳ぎでもOK!

オリジナルレッスン

レッスン名	時 間	運動強度	内　容
W-UP	15分	🔰	水中で簡単なストレッチや運動を行います。 朝一番、身体を気持ちよく動かしましょう。