

# 12月 プログラムタイムスケジュール(月～木)

	月		火		水		木		
	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	
10:00									10:00
:30		めざまし体操 10:15～10:45 岩田	流水&ウォーク 10:15～11:00 坂本	くきたのりゆきの中心塾 10:15～10:45 久木田					:30
11:00	初級① 10:30～11:00 福森				水中ケア 10:30～11:00 福森		上級 10:15～11:00 坂本	のびのびストレッチ 10:15～10:45 岩田	11:00
:30	中級プラス 11:00～11:45 田上	ZUMBA 11:00～12:00 日根	上級 11:15～12:00 関本	ウォーク&シェイプ 11:00～12:00 芦高	上級 11:00～11:45 関本	自力整体&足裏健康法 11:00～12:00 坂本	中級② 11:00～11:45 関本	ウォーク&シェイプ 11:00～12:00 吉村	:30
12:00	上級 11:45～12:30 古谷		中級① 12:00～12:30 関本		初級② 11:45～12:15 田上		初級① 11:45～12:15 関本		12:00
:30			初級① 12:30～13:00 坂本		中級② 12:15～12:45 坂本				:30
13:00	初級② 13:00～13:30 田上		はじめて 13:00～13:30 坂本						13:00
:30		ダンベル体操 13:30～14:00 芦高		チェアーエクササイズ 13:30～14:00 黒江	ミットウォーク 関本 13:30～14:00				:30
14:00									14:00
:30		ベーシック 14:30～15:15 芦高		ベーシック 14:30～15:15 吉村		リラックスヨガ 14:00～15:00 有田		ヘルシー体操 14:30～15:30 新井	:30
15:00									15:00
:30									:30
16:00	ジュニア スイミングスクール		ジュニア スイミングスクール		ジュニア スイミングスクール		ジュニア スイミングスクール		16:00
:30									:30
17:00									17:00
:30									:30
18:00									18:00
:30									:30
19:00								引き締めエアロ 18:30～19:15 井谷	19:00
:30									:30
20:00	初級② 19:30～20:00 古谷	かんたんエアロ 19:30～20:15 坂本(聖)	初級① 19:30～20:00 田上		上級 19:30～20:15 田上	かんたんヨガ 19:30～20:30 黒江	中級① 19:30～20:00 関本	ZUMBA 19:30～20:30 森	20:00
:30	中級② 20:00～20:30 田上		中級プラス 20:00～20:45 関本	カキラ 20:00～21:00 上野	水中ケア 20:15～20:45 古谷		パワーウォーク 20:00～20:30 古谷		:30
21:00		代謝UPエアロ 20:30～21:15 黒江							21:00
:30									:30
22:00		※1 第1, 3, 5月曜 ※2 第2, 4月曜							22:00

※初級① 奇数月:クロール 偶数月:背泳ぎ 初級② 奇数月:背泳ぎ 偶数月:クロール  
 ※中級① 奇数月:平泳ぎ 偶数月:バタフライ 中級② 奇数月:バタフライ 偶数月:平泳ぎ



金	
プール	スタジオ
10:00	
10:30	
流水&ウォーク 10:15~11:00 柿木・坂本	ボディコンディショニング 10:30~11:30 藤原
11:00	
11:30	
上級 11:15~12:00 関本	花 ボディコンディショニング 10:30~11:30 藤原
12:00	
はじめて 12:00~12:30 坂本	花 ボディコンディショニング 10:30~11:30 藤原
12:30	
初級② 12:30~13:00 坂本	
13:00	
中級① 13:00~13:30 関本	
13:30	
水中ケア 13:30~14:00 田上	シェイプアップ体操 13:30~14:00 岡
14:00	
14:30	
	ZUMBA GOLD 14:30~15:15 岡
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
上級 19:30~20:15 関本	
20:00	
20:30	
アクアビクス 20:15~21:00 吉村	サーキットエアロ 20:00~21:00 坂本 (聖)
21:00	
21:30	
22:00	

土	
プール	スタジオ
10:00	
10:30	
中級② 10:15~10:45 関本	
11:00	
11:30	
初級② 10:45~11:15 坂本	
12:00	
アクアビクス 11:20~12:00 坂口	らくらくフラ 11:15~12:00 吉川
12:30	
水中ケア 12:00~12:45 古谷	
13:00	
13:30	
マスターズ 13:00~13:30 関本	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
初級① 19:30~20:00 古谷	ふみふみ体操 19:30~20:30 藤本
20:00	
20:30	
中級② 20:00~20:30 古谷	
21:00	
21:30	
22:00	

日	
プール	スタジオ
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
中級① 11:00~11:30 社員	ウォーク&シェイプ 11:00~12:00 藤本
12:00	
12:30	
初級① 11:30~12:00 社員	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

プールプログラム	
流水&ウォーク	初 流水マシーンを使用し、生活習慣病・腰痛・膝痛などの予防を目的とします。
ミットウォーク	初 水の抵抗を利用して、体脂肪の燃焼や、筋肉を刺激する事を目的とします。
水中ケア	初 ウォーキングやトレーニングをする事で腰痛・関節痛などの軽減を目的とします。
はじめて	初 はじめての方対象に、浮き方や呼吸無しのクロールなどを練習します。
初級	初 クロール(息継ぎ)と背泳ぎの基礎を練習します。
パワーウォーク	中 ウォーキングやランニングをしながら脂肪燃焼・シェイプアップを目的とします。
アクアビクス	中 水の中でリズムに合わせて、しっかり身体をつかっていきます。
中級	中 平泳ぎ・バタフライの基礎とクロール・背泳ぎの応用をします。
中級プラス	中 クロール・背泳ぎのドリル練習を中心に…25m単位で練習します。
上級	上 泳力の向上・四泳法のレベルアップを目指します。
マスターズ	上 マスターズ大会に向け、泳カ・スタート・ターンスキル(技術)アップを目指します。

スタジオプログラム	
のびのびストレッチ	初 ストレッチと軽い筋カトレーニングを行って、体のトラブルを未然に防ぐ事を目的とします。
ヘルシー体操	初 筋肉・靭帯のバランスを整え、腰痛・膝痛・肥満を防ぐ事を目的とします。
ベーシック	初 初めての方を対象とした、エアロビクスの基礎クラスです。
ダンベル体操	初 軽いダンベルを使ってバランスのとれた引き締まった体作りを目指します。
チェアエクササイズ	初 椅子に座って膝・腰に負担をかけずに、音楽に合わせて楽しくエアロビクスをします。
カキラ	初 健康必須時代のヨガスタイル機能改善エクササイズ
ふみふみ体操	初 BOSSという器具を使い踏み込み運動し、体のバランスを整え筋力アップするトレーニングです。
自力整体・足裏健康法	初 自分のペースでゆったりと体を動かし、骨盤・背骨の歪みを直す事を目標とします。
リラックスヨガ	初 無理のない簡単なポーズと呼吸法でカラダをゆっくりほぐしていきます。
ZUMBA GOLD	初 通常のZUMBAよりシンプルな動きで低い強度に設定されています。
かんたんヨガ	初 呼吸と動作を連動させながら、流れる様な一連の決まったポーズを練習していくクラスです。
代謝UPエアロ	初 代謝UPのための筋肉作りを…音楽に合わせて全身を動かします。
ポルド・フラ	初 パレイダンスを基準のエクササイズで、姿勢改善、筋力アップ、ストレッチを目的とします。
らくらくフラ	初 腹筋を使うため、下半身を中心に身体の引き締めにも効果的です。
シェイプアップ体操	初 筋トレをメインに行い、代謝を上げるレッスンになっています。
骨盤調整エクササイズ	初 骨盤周辺の筋肉の緊張をほぐし、整える事で不調改善、代謝UPの若々しい身体を目指します。
めざまし体操	初 エアロが初めての方でも、参加できお手軽なエアロや筋トレなどを行います。
くきたのりゆきの中心	初 体力に合わせて進める中心軸トレーニングで、疲れない使い勝手の良い身体作りを目指します。
ZUMBA	中 ラテン系の音楽をベースにした新しいエクササイズです。
ボディコンディショニング	中 エアロビクスや筋カトレーニングで全身を刺激し引き締め効果を狙うクラスです。
引き締めエアロ	中 中級エアロで体をガッツリ引き締めましょう。
ウォーク&シェイプ	中 膝や腰に負担のかかりにくいエアロビクスのクラスです。
サーキットエアロ	中 エアロによる有酸素運動と、筋トレによる無酸素運動を合わせたレッスンです。
シェイプ&シェイプ	上 ジョギング動作を中心として楽しく体づくり&シェイプアップをするクラスです。



- ★ クラス内容・時間・インストラクターは、都合により一部変更になる場合がございますので、あらかじめご了承下さい。
- ★ のプログラムは予約制のプログラムです。フロントにてお申し込み下さい。
- ★ のジュニアスイミングスクールの枠はプールのご利用ができませんのでご注意ください。

※初級① 奇数月:クロール 偶数月:背泳ぎ  
 ※中級① 奇数月:平泳ぎ 偶数月:バタフライ  
 初級② 奇数月:背泳ぎ 偶数月:クロール  
 中級② 奇数月:バタフライ 偶数月:平泳ぎ