

# レッスン表 4月1日～6月30日

営業時間 10:00～21:30 (木曜日12:00開館)

月	火	水	木	金	土
10:30～11:00	10:15～10:45	10:30～11:10		10:15～10:45	
おはようございます ウォーキングです ( 虻川 )	【有料】30分フィットネス ( 虻川 )	のんびり泳ごう!!! ( 緑川 )		📖【有料】30分フィットネス ( 降矢 )	
11:10～11:50	11:10～11:50			11:00～11:40	
やってみよう個人メドレー ( 降矢 )	基礎からクロールと背泳ぎ ( 虻川 )	11:30～12:10		じょうずにクロール・背泳ぎ ( 今井 )	
		すいすい平泳ぎ ( 今井 )		11:50～12:20	
				のんびりウォーキング ( 降矢 )	
12:10～12:50	12:20～13:00	12:20～13:00		12:30～13:10	12:15～12:45
泳げるようになるバタフライ ( 虻川 )	初心者平泳ぎ ( 緑川 )	初心者スイミング ( 荒井 )		初心者スイミング ( 今井 )	元気にウォーキング ( 緑川 )
13:10～13:25	13:10～13:25	13:10～13:25	13:10～13:40	13:10～13:25	13:00～14:00
プールサイドストレッチ ( 降矢 )	ウォーキング&ストレッチ ( 表 )	水中体操 ( 今井 )	しっかりウォーキング ( 緑川 )	ラクラクウォーキング ( 表 )	中級・上級マスターズ ( 今井 )
13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:50～14:30	13:30～14:00	
しっかり水中ウォーキング ( 降矢 )	アクアピクス ( 表 )	ひきしめ水中ウォーキング ( 今井 )	やればできるバタフライ! ( 降矢 )	水中運動 ( 表 )	

※都合によりレッスン内容の変更・中止もございます。ご了承ください。

※月～金16:00～18:30・土16:00～17:30までは全コースジュニアスクール使用中につき利用できません。

📖【30分フィットネス初心者マーク】30分フィットネス初めての方におすすめです。

		19:15～19:45	19:40～20:00	19:15～19:45	
		【有料】30分フィットネス ( 虻川 )	のんびりウォーキング ( 降矢 )	📖【有料】30分フィットネス ( 緑川 )	
20:10～20:50	20:10～20:40	20:15～20:55	20:05～21:05	20:10～20:40	20:10～20:50
夜のバタフライ ( 今井 )	火曜の ウォークウォークウォーク ( 降矢 )	基礎からクロール・背泳ぎ ( 虻川 )	初級マスターズ ( 降矢 )	がんばろうウォーキング ( 虻川 )	じょうずにクロール・背泳ぎ ( 今井 )

## スイミングレッスン

<p>初心者大歓迎</p>	<p>火曜日 12:20～ 初心者平泳ぎ                  水曜日 12:20～ 初心者スイミング                  金曜日 12:30～ 初心者スイミング</p>	<p>何から始めていいかわからない方にはここ！浮き方・呼吸の仕方・バタ足・手の回し方の基礎を練習します。</p>
<p>初級 中級クラス</p>	<p>月曜日 11:10～ やってみよう個人メドレー                  12:10～ 泳げるようになるバタフライ                  20:10～ 夜のバタフライ                  火曜日 11:10～ 基本からクロールと背泳ぎ                  水曜日 10:30～ のんびり泳ごう!!!                  11:30～ すいすい平泳ぎ                  20:15～ 基礎からクロール・背泳ぎ                  木曜日 13:50～ やればできるバタフライ！                  金曜日 11:00～ じょうずにクロール・背泳ぎ                  土曜日 20:10～ じょうずにクロール・背泳ぎ</p>	<p>25m・50m完泳を目指して、キック・呼吸・手の練習を段階的にレッスンします。                  基礎からじっくり練習をしましょう。                  長く泳げるようにいろいろなレッスンに挑戦してみましょう。</p>
<p>上級クラス</p>	<p>木曜日 20:05～ 初級マスターズ                  土曜日 13:00～ 中級・上級マスターズ</p>	<p>マスターズ大会に出場するため泳ぎ込みます。頑張りましょう。                  泳力に合わせて泳ぎ込みをします。</p>

## スタジオ有料レッスン

### 30分フィットネス

【朝の部】火・金 10:15～10:45

【夜の部】水・金 19:15～19:45

1回 350円 回数券12回分 3,850円

有酸素運動と無酸素運動（筋トレ）を交互に行い、より効果的に脂肪燃焼をはかります。

※金曜日の【朝の部】【夜の部】は初めての方におすすめです。

### ヨガ&ピラティス

月曜日 10:30～11:30

月4回 3,000円

体の歪みを矯正していきます。

### ZUNBA

月曜日 11:40～12:40

火曜日 11:40～12:40

木曜日 19:10～20:10

各曜日 月4回 3,000円

音楽に合わせて踊り、たくさん汗をかきます。

アクアビクス・ウォーキング・ストレッチはどなたでも参加できます。

水の抵抗を利用し、音楽に合わせて体を動かしましょう。

曜日によって担当コーチも違うので楽しめます。

