

# レッスン表

5月1日～6月30日

営業時間 9:30～21:30 (木曜12:00閉館)

月	火	水	木	金	土
	10:00～10:30 【有料】30分フィットネス ( 緑川 )	10:00～10:30 【有料】30分フィットネス ( 降矢 )		10:00～10:30 【有料】30分フィットネス ( 今井 )	
10:00～10:30 初心者スイミング ( 虻川 )	10:40～11:00 しっかりストレッチ ウォーキング ( 虻川 )	10:00～10:30 ビーパー水中ディスコ ( 今井 )		10:00～10:30 水中体操 ( 緑川 )	10:00～10:30 初心者スイミング ( 緑川 )
11:10～11:40 おはようウォーキング ( 降矢 )	11:10～11:50 初めてのクロール・背泳ぎ ( 虻川 )	11:00～11:40 初心者40分スイミング ( 今井 )		11:00～11:40 じょうずにクロール・背泳ぎ ( 今井 )	
12:10～12:50 すいーっと平泳ぎ ( 降矢 )				12:00～12:40 ばたばたバタフライ ( 今井 )	12:00～12:30 すっきりウォーキング ( 緑川 )
	12:30～13:00 【有料】流水リラックス ( 緑川 )	12:20～13:00 すいーっと平泳ぎ ( 降矢 )			
13:00～13:25 体にいいストレッチ ( 虻川 )	13:10～13:25 筋トレ&ストレッチ ( 降矢 )	13:10～13:25 水中体操 ( 今井 )	13:10～13:40 げんきに水中運動 ( 緑川 )	13:10～13:25 きもちよくストレッチ ( 緑川 )	13:00～14:00 中級・上級マスターズ ( 今井 )
13:30～14:00 すっきりウォーキング ( 虻川 )	13:30～14:00 元気に水中ウォーキング ( 降矢 )	13:30～14:00 ひきしめ水中ウォーキング ( 今井 )	13:50～14:30 基礎からスイミング ( 降矢 )	13:30～14:00 あつまってウォーキング やりますよ! ( 緑川 )	
<p>※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。</p>					
<p>※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 使用中に付き利用できません。</p>		19:15～19:45 【有料】30分フィットネス ( 虻川 )		19:15～19:45 【有料】30分フィットネス ( 長瀬 )	
20:10～20:40 のんびりウォーキング ( 緑川 )	20:10～20:50 すいすい平泳ぎ ( 今井 )	20:10～20:40 ぼっかぼっかウォーキング ( 緑川 )	20:10～21:00 初級マスターズ ( 虻川 )	20:10～20:40 元気にウォーキング ( 虻川 )	20:10～20:50 じょうずにクロール・背泳ぎ ( 今井 )

## スイミングレッスン

<b>初心者大歓迎</b> ★	月曜日 10:00～ 初心者スイミング 水曜日 11:00～ 初心者40分スイミング 土曜日 10:00～ 初心者スイミング	何から始めていいかわからない方はここ！ 浮き方・呼吸の仕方・バタ足・手のまわし方の基礎練習をします。
<b>初級クラス</b> ★★	月曜日 12:10～ すいーっと平泳ぎ 火曜日 11:10～ 初めてのクロール・背泳ぎ 水曜日 12:20～ すいーっと平泳ぎ 木曜日 13:50～ 基礎からスイミング	25m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しましょう。
<b>中級クラス</b> ★★★	火曜日 20:10～ すいすい平泳ぎ 金曜日 11:00～ じょうずにクロール・背泳ぎ 金曜日 12:00～ ばたばたバタフライ 土曜日 20:10～ じょうずにクロール・背泳ぎ	それぞれの泳ぎを25m以上、続けて泳げるようになる為に基礎練習からちょっと難しい練習もしていきます。 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。
<b>上級クラス</b> ★★★★	木曜日 20:10～ 初級マスターズ 土曜日 13:00～ 中級・上級マスターズ	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。

## スタジオ有料レッスン

### 30分フィットネス

【朝の部】火・水・金 10:00～10:30

【夜の部】水・金 19:15～19:45

1回 300円 回数券 12回分 3,300円

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

### ヨガ&ピラティス

月曜日10:30～11:30 月4回 2,600円

体の柔軟性、歪みを矯正していきます。

### ZUMBA

月曜日 11:40～12:40

木曜日 19:10～20:10

各曜日 月4回 2,600円

音楽に合わせて踊り、たくさんの汗をかきます。

## プール有料レッスン

### 流水シェイプアップ

火曜日12:30～13:00 1回 349円

マシンで流水を浴び、体をほぐしましょう。

腰痛・肩こりの方、脂肪燃焼にも効果があります。

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。

