

レッスン表 10月1日～12月28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	
朝のウォーキング (佐藤)	【有料】30分フィットネス (緑川)	しっかり運動+軽いスイム (緑川)		【有料】30分フィットネス (佐藤)	
11:10～11:50	11:10～11:50			11:00～11:40	
4泳法のスタート&ターン (清水)	ばたばたバタフライ (清水)			初心者スイミング (清水)	
		11:30～12:10		11:50～12:20	
		クロール・背泳ぎ (緑川)		ゆったりウォーキング (佐藤)	
12:20～13:00	12:10～12:50	12:20～13:00		12:30～13:10	12:15～12:45
初心者スイミング (佐藤)	じょうずにクロール・背泳ぎ (今井)	初心者スイミング (荒井)		じょうずにクロール・背泳ぎ (清水)	ウォーキング&水中運動 (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
水中体操 (清水)	楽しくウォーキング (表)	水中ストレッチ (佐藤)	しっかりウォーキング (清水)	ストレッチ&ウォーキング (表)	
13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:50～14:30	13:30～14:00	中級・上級マスターズ (今井)
しっかりウォーキング (清水)	アクアピクス (表)	らくらくウォーキング (佐藤)	すいすい平泳ぎ (今井)	ラクラク水中運動 (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付き利用できません。

		19:15～19:45			
		【有料】30分フィットネス (佐藤)			
20:10～20:50	20:10～20:40	20:10～20:50	20:10～21:00	20:10～20:40	20:10～20:50
ばたばたバタフライ (今井)	夜のウォーキング (佐藤)	すいすい平泳ぎ (清水)	初級マスターズ (清水)	すっきりウォーキング (緑川)	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>月曜日 12:20～ 初心者スイミング 水曜日 12:20～ 初心者スイミング 金曜日 11:00～ 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～ 4泳法のスタート&ターン 20:10～ ばたばたバタフライ 火曜日 11:10～ ばたばたバタフライ 12:10～ じょうずにクロール・背泳ぎ 水曜日 10:30～ しっかり運動+軽いスイム 11:30～ クロール・背泳ぎ 20:10～ すいすい平泳ぎ 木曜日 13:50～ すいすい平泳ぎ 金曜日 12:30～ 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 20:10～ 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 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。

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。

