

# 2024. 4月1日~6月30日 レッスン表

営業時間 10:00~21:30 (木曜日12:00開館)

プール	月	スタジオ	プール	水	スタジオ	プール	木	スタジオ	プール	金	スタジオ	プール	土	スタジオ
10:30-11:00	10:30-11:30	10:30-11:00	10:15-10:45	館内清掃(12時開館) ・ヨガ・ズンバ、ボクササイズ、大人スクールは 月会費制になります。 ・30分フィットネス 1回/350円 ・子供・プライベートレッスン 有料 ・スキマ体操 会員の方無料 ビジターの方は300円		10:20-11:00	10:15-10:45	10:30-11:10	10:00-10:30					
朝のウォーキング 佐藤	ヨガ・ピラティス 宮本	スッキリ ウォーキング 緑川	30分フィットネス 清水			プライベートレッスン 今井	30分フィットネス 佐藤	子供プライベート 清水	スキマ体操 佐藤					
11:10-11:50	11:40-12:40	11:10-11:50				10:30-11:10		11:00-11:40						
初心者スイミング 佐藤	ズンバ 宮本	ターン&スタート 清水				ばたばたバタフライ 清水		子供プライベート 今井						
12:00-12:20		12:20-13:00				11:20-12:00	11:30-12:00	11:20-11:50						
プールサイド体操 緑川		初心者 限定スクール 荒井				すいすい平泳ぎ 今井	スキマ体操 清水	ひきしめ ウォーキング 佐藤						
12:30-13:00		13:00-13:20				12:10-12:50		12:00-13:00						
楽しくウォーキング 緑川		プールサイド体操 緑川				プライベートレッスン 今井	スキマ体操 緑川	中・上級マスターズ 今井						
13:10-13:50	13:00-13:30	13:30-14:00	13:30-14:00			13:10-13:40		13:00-13:40						
ゆっくり クロール・背泳ぎ 緑川	スキマ体操 佐藤	昼のウォーキング 佐藤	スキマ体操 清水			頑張ろう! ウォーキング 清水		子供プライベート 緑川 佐藤						
		13:30-14:10		13:50-14:30		13:10-13:25								
		プライベートレッスン 緑川		クロール・背泳ぎ 佐藤		楽しくウォーキング 表								
				14:00-14:40		13:30-14:00	13:30-14:00	18:00-18:40						
				プライベートレッスン 清水		はじめてアクア 表	スキマ体操 緑川	男性 70kg、女性 60kg 限定スクール 清水						
	19:00-19:30		19:15-19:45	19:10-19:50	19:10-20:10	13:00-13:30	19:00-19:30	19:10-19:50						
	スキマ体操 緑川		30分フィットネス 緑川	シングルスクール 緑川	ズンバ 宮本	プライベートレッスン 佐藤	ボクササイズ 元丸	じょうずに クロール・背泳ぎ 今井						
20:10-20:50		20:10-20:40		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		初級マスターズ 清水		しっかり ウォーキング 緑川		男性限定スクール 今井						

## ～スイミングレッスン～

初心者歓迎	月曜日 初心者スイミング	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・手の回し方の基礎の練習をします。
初級 中級クラス	月曜日 13:10 ～ ゆっくりクロール・背泳ぎ 20:10 ～ ばたばたバタフライ 水曜日 11:10 ～ ターン&スタート 木曜日 13:50 ～ クロール・背泳ぎ 金曜日 10:30 ～ ばたばたバタフライ 11:20 ～ すいすい平泳ぎ 12:10 ～ じょうずにクロール・背泳ぎ 土曜日 19:10 ～ じょうずにクロール・背泳ぎ	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。
上級クラス	木曜日 20:10 ～ 初級マスターズ 土曜日 12:00 ～ 中・上級マスターズ	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。
大人 スクール (有料)	水曜日 12:20 ～ 初心者限定スクール 木曜日 19:00 ～ シングル女性限定スクール 土曜日 18:00 ～ 男性 70kg、女性 60kg 以上限定スクール 20:10 ～ 土曜の夜の男性限定スクール	水泳未経験の方、経験豊富な方でも大丈夫！インストラクターがサポートします。 月 4回 4,400円 (税込)  アクアメンバーの方は現在の月会費に+1,100円
スキマ体操	月曜日 13:00 ～ 佐藤 19:00 ～ 緑川 水曜日 13:30 ～ 清水 木曜日 13:10 ～ 緑川 金曜日 11:30 ～ 清水 13:30 ～ 緑川 土曜日 10:00 ～ 佐藤	着替えも靴の履き替えもなしです。心身のバランスを整え、健康的なライフスタイルをサポートします。 1回 300円 アクアメンバーの方は無料

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。

## スタジオ有料レッスン

### 30分フィットネス

【朝の部】水・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。

### ZUMBA

月曜日 11:00 ～ 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。

### ボクササイズ

金曜日 19:00 ～ 19:30

月 4回 3,080円  
リズムに乗ってボクシングをベースとしたエクササイズです。