

《2月24日(月・祝)スケジュール》



	スタジオ 1	25mプール	多目的プール	
9:30		営業開始 09:30		9:30
10:00				10:00
10:30	ZUMBA® 10:00~11:00 谷岡 奈央			10:30
11:00		初級バタフライ30 11:00~11:30 丸山	親子スイミング 10:30~11:30	11:00
11:30	PICK UP! 引き締め 11:15~12:00 谷岡 奈央	プライベートレッスン 11:30~12:00 丸山		11:30
12:00		プライベートレッスン 12:00~12:30 丸山	アクアダンス45 11:45~12:30 SEN	12:00
12:30	PICK UP! 陰ヨガ 12:10~13:10 山田 綾美			12:30
13:00			PICK UP!	13:00
13:30	PICK UP! 背骨コンディショニング 13:20~14:20 児玉 沢子		アクアコンバット30(要予約) 13:30~14:00 平沼 ※詳細は別紙参照	13:30
14:00				14:00
14:30	PICK UP! エレガンス&ポーズ 14:30~15:30 KADERA			14:30
15:00		スイミングスクール 14:45~18:00 最大2コース使用		15:00
15:30				15:30
16:00	SHINE DANCE FITNESS 15:45~16:45 MINAKO			16:00
16:30			※レッスンカテゴリ表記	16:30
17:00	PICK UP! HIITトレーニング 17:00~18:00 YUHEI	スイミングスクール 16:00~18:00 最大3コース使用	脂肪燃焼系レッスン エアロビクス系有酸素運動レッスン	17:00
17:30			ダンス系レッスン ダンス系有酸素運動レッスン	17:30
18:00			トレーニング系レッスン ボディメイクを目的とした高強度トレーニング	18:00
18:30			コンディショニング系レッスン 低・中強度のトレーニングで 体の調子を整えるレッスン	18:30
19:00			ヨガ系レッスン ヨガの動きで体の調子を整えるレッスン	19:00
19:30				19:30

【プールエリア最終利用時間 19:30】・【ジムエリア最終利用時間 19:45】・【閉館時間 20:00】

《2月24日(月・祝)スケジュール》

	プログラム名	内容	カテゴリー	定員
2月24日	ZUMBA®	サルサ・メレンゲ・レゲトンを中心に様々なステップで動くシェイプアップに効果的なダンスクラスです。	ダンス	30名
	引き締め	自重で体を引き締めていくトレーニングレッスンです。	トレーニング	28名
	陰ヨガ	ひとつのポーズに1分～3分ほど静止するため、関節の可動域が広がります。また、静止することで集中力が高まり、瞑想的な状態となります。ヨガの立ちポーズがないクラスです。	ヨガ	30名
	背骨コンディショニング	コンディショニングやエクササイズで背骨の位置を正しいポジションに修正して体調を整えるクラスです。	コンディショニング	30名
	エレガンス&ポーズ	6	コンディショニング	30名
	SHiNE™	アメリカ発のジャズ、バレエ、ヒップホップをベースとしたダンスエクササイズ。全米ヒット曲を使用。全身を鍛えながら、楽しく踊って汗を流せるプログラムです。	ダンス	30名
	HIITトレーニング	高強度インターバルトレーニングで脂肪燃焼や体力向上を目指すクラスです。VIPRというトレーニングツールを使用します。	トレーニング	14名
	初級スイム30	25mの完泳を目標とし、基本動作を練習するクラス。 今回はバタフライを実施いたします。	泳法レッスン	なし
	アクアダンス	水中で音楽に合わせて複雑な振付・変化(アレンジ)や動作を楽しむ、有酸素運動を行うクラス。	アクアビクス	なし
	アクアコンバット30 (要予約)	両腕にギアを装着して身体を動かしていきます。 クビレお腹周りの筋肉、腸内活性、下肢バランス強化などを目的としたプログラムです。	脂肪燃焼	なし

レッスンカテゴリー表記について

脂肪燃焼	エアロビクス・ステップ等有酸素運動で脂肪燃焼を狙うレッスン
ダンス	ダンスをしながら脂肪燃焼を狙うレッスン
トレーニング	ボディメイクを目的とした高強度トレーニングレッスン
コンディショニング	体の調子を整えることを目的とした低～中強度トレーニングレッスン
ヨガ	ヨガの動きで体の調子を整えるレッスン