

《 7月18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	PICK UP! SHINE DANCE FITNESS 10:00~10:45 MINAKO			10:00
10:30				10:30
11:00	PICK UP! POUND ROCKOUT. WORKOUT. 11:00~11:45 TOMOKO		親子スクール 10:30~11:30	11:00
11:30				11:30
12:00	PICK UP! J-POPダンス&ボーカル エクササイズ 12:00~13:00 松比良 智子	中級平泳ぎ 11:45~12:30 スタッフ	アクアダンス45 11:45~12:30 ★SEN★	12:00
12:30				12:30
13:00	PICK UP! 背骨コンディショニング 13:15~14:15 児玉 沢子	初級クロール45 12:45~13:30 スタッフ		13:00
13:30				13:30
14:00			アクアフレックス30 13:45~14:15 神山 聖江	14:00
14:30	Hula 14:30~15:30 静香 ハウオリイニ藤井			14:30
15:00				15:00
15:30				15:30
16:00	PICK UP! ピラティスストレッチ 15:45~16:45 佐藤 美幸	キッズスクール 14:45~18:00 (最大3コース使用)	スタジオレッスンカテゴリ表記 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	16:00
16:30			ダンス系レッスン ダンス系有酸素運動レッスン	16:30
17:00	骨盤リラックスヨガ 17:00~18:00 磯 愛		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	17:00
17:30			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	17:30
18:00			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	18:00
18:30		キッズ アクア・フリー 18:00~19:00 (最大1コース使用)		18:30
19:00				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】				

祝日プログラム紹介



	プログラム名	内容	カテゴリー	定員
7月18日	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	25名
	POUND®	ロサンゼルス発のエアドラムエクササイズです。音楽と一体になることで楽しみながら、理想のボディラインに近づけます。	ダンス	18名
	J-POPダンス&ボーカルエクササイズ	J-POPのヒットソングに合わせて歌いながら踊るレッスンです。	ダンス	25名
	背骨 コンディショニング	背骨に着目して仙腸関節・神経にアプローチして矯正を行うことで肩こり、腰痛、関節痛など色んな症状の改善をしていくプログラムです。	コンディショニング	25名
	Hula	ハワイの伝統的なダンス。海、風、太陽、様々な事象を柔らかい動作で表現する楽しいクラスです。	ダンス	25名
	ピラティスストレッチ	呼吸とコア（体幹）を安定させて、機能的な姿勢へと導くクラスです。	コンディショニング	25名
	骨盤リラックスヨガ	骨盤まわりをメインにゆるめる・整えることにより、血行促進され身体がスッキリとするクラスです。	ヨガ	25名

レッスンカテゴリ表記について	
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

7月18日 プールスケジュール	中級平泳ぎ	平泳ぎの泳力向上を目的とした、25m泳げる方向けのクラスです。	泳法レッスン
	アクアダンス45	音楽に合わせてながら複雑な振り付け・色々な変化（アレンジ）にチャレンジし、ダンスを楽しむ有酸素運動クラスです。	アクアビクス
	初級クロール45	クロールの基礎動作を練習しながら、25m完泳を目標としたクラスです。	泳法レッスン
	アクアフレックス30	シンプルな動きを取り入れた、振り付けを覚える必要がないクラス。有酸素運動と筋コンディショニングで心肺機能維持・筋力向上を目指します。	アクアビクス