

	《5月3日(土・祝) スケジュール》			《5月4日(日・祝) スケジュール》			《5月5日(月・祝) スケジュール》				
	スタジオ 1	25mプール	多目的プール	スタジオ 1	25mプール	多目的プール	スタジオ 1	スタジオ 2	25mプール	多目的プール	
9:30	営業開始 09:30			営業開始 09:30			営業開始 09:30				9:30
10:00					キッズスクール						10:00
10:30	ウエストシェイプ・ベリーダンス 10:00~11:00 KADERA			ピラティス ビギナー 10:00~11:00 佐藤 美幸	9:30~10:30 (最大2コース使用)	 アクアダンス45 10:25~11:10 Tina	ZUMBA® 10:00~11:00 谷岡 奈央				10:30
11:00									親子スクール 10:30~11:30		11:00
11:30	ZUMBA® 11:15~12:15 太田 佳奈			中級エアロ 11:15~12:15 梨風	初級スイム45 11:15~12:00 大曾根		引き締め 11:10~11:55 谷岡 奈央				11:30
12:00					中級スイム45 12:00~12:45 大曾根					アクアダンス45 11:45~12:30 ★SEN★	12:00
12:30							初級エアロ 12:05~13:05 岡崎 悦子				12:30
13:00	バレトン® 12:30~13:30 北村 梓			ムーブメントトレーニング 12:30~13:30 YUHEI		有 プライベートレッスン 13:00~13:30 大曾根					13:00
13:30						有 プライベートレッスン 13:30~14:00 大曾根	アクティブ&リラックスヨガ 13:15~14:15 児玉 沢子	カラープリージング〜チャクラ〜 13:30~14:00 岡崎 悦子 			13:30
14:00	ベルヴィック エクササイズ 13:45~14:45 北村 梓			リフレッシュヨガ 13:45~14:45 みおこ	キッズスクール 12:45~16:00 (最大3コース使用)						14:00
14:30								カラープリージング〜チャクラ〜 14:15~14:45 岡崎 悦子 	中級クロール45 14:00~14:45 蛭川		14:30
15:00							SHINE DANCE FITNESS 14:30~15:30 MINKAO				15:00
15:30	中級エアロ 15:00~15:45 梨風			初中級エアロ 15:00~15:50 今野 水憂樹							15:30
16:00							 k-POPダンス 15:45~16:45 松本 真実				16:00
16:30	ヨガ・アーサナ 16:15~17:15 のぶ			ZUMBA® 16:00~17:00 村田 智裕	スイムマスターズ 16:00~17:00 和田				キッズスクール 14:45~18:00 (最大3コース使用)		16:30
17:00											17:00
17:30							心身をゆるめる リラックスヨガ 17:00~18:00 磯 愛				17:30
18:00	ファシアルストレッチ 17:30~18:15 石井 博章			BALEVO 17:15~18:15 Chiharu							18:00
18:30											18:30
19:00											19:00
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】			【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】			【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】				19:30

《5月3日(土)～5日(月)スケジュール》

	プログラム名	内容	カテゴリー	定員
5月3日	ウエストシェイプ・ベリーダンス	ベリーダンスを踊りながらお腹周りを引き締めるクラスです。脚や骨盤を動かし、鍛えづらい下腹、腹部全体を刺激していきます。	ダンス	30名
5月4日	中級エアロ	エアロビクスステップ&ムーブバリエーションが盛り沢山のクラスです。	脂肪燃焼	30名
	リフレッシュヨガ	一つ一つの動きを丁寧に行いながら、呼吸と動作を連動して行い、今この時間に集中することで心と身体をリフレッシュするクラスです。	ヨガ	30名
5月5日	引き締め	有酸素系筋肉トレーニングクラスです。全身の筋肉を効果的に鍛え、筋力・筋持久力向上を目指します。ご自身のペースで行うことが出来るので、体力に自身の無い方も安心してご参加頂けます。	トレーニング	30名
	 k-POPダンス	韓国ガールズグループ(aespa)のアルバム(Whiplash')曲からサビのダンスを完全コピーするクラスです。ピッチを遅くしながらゆっくり練習しますのでどなた様でも安心してご参加いただけます。	ダンス	30名
スタジオ2	 カラーブリージング～チャクラ～	腹式呼吸のアプローチを変え心身のリラックスまたリフレッシュをはかります。骨盤底から頭頂部につながるチャクラは色と対応しており、今回はその色をイメージをしながら呼吸(腹式呼吸)を行うことで自律神経を整え身体をリラックス、リフレッシュさせます。	コンディショニング	8名
	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
	初級スイム45	それぞれの種目で 25m完泳を目指す方を対象 に、練習項目や意識するポイントをお伝えするレッスン。一定の運動効果を味わっていただきつつ、今日から使える基礎知識をお伝えしていきます。	泳法レッスン	なし
	中級クロール45	クロールや背泳ぎで25mが完泳できる方を対象 に、「更なる上達」を目指すための練習項目や意識するポイントをお伝えするレッスン。一定の運動効果を味わっていただきつつ、今日から使える基礎知識をお伝えしていきます。	泳法レッスン	なし

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