

《 11月3日(木・祝)スケジュール 》



	スタジオ I	25mプール	多目的プール	
9:30	営業開始 09:30			9:30
10:00	ボディメイクヨガ 10:00~11:00 下田 千景		はじめてスイム20 10:00~10:20 神山 聖江	10:00
10:30			アクアウォーク 10:30~11:00 神山 聖江	10:30
11:00				11:00
11:30	初級ステップ 11:15~12:00 谷岡 奈央			11:30
12:00				12:00
12:30	PICK UP おとなの体育スクール 12:30~13:15 辻村 拓実			12:30
13:00				13:00
13:30			親子スクール 13:00~14:00	13:30
14:00	リセットピラティス 13:45~14:30 酒井 里佐子	中級クロール45 13:30~14:15 蛭川		14:00
14:30				14:30
15:00	中上級エアロ 14:45~15:30 向山 敬子			15:00
15:30				15:30
16:00	ストレッチリラクゼーション 15:45~16:30 向山 敬子	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 脂肪燃烧系レッスン 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	体育スクール 16:45~17:45		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	体育スクール 17:45~18:45		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	【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

祝日プログラム紹介



	プログラム名	内容	カテゴリー	定員
11月3日 (木・祝)	ボディメイクヨガ	ヨガのレッスンと筋力系の運動を組み合わせたような独自のクラスです。	ヨガ	25名
	初級ステップ	ステップバリエーションを組み合わせながらの昇降トレーニングで持久力を高めるクラスです。	脂肪燃焼	18名
	おとなの 体育スクール	体操教室で習う『昔はできたけど…』な技を動作解説を交えながら楽しく練習していきます!今回は鉄棒・逆上がりの練習をします。	トレーニング	10名
	リセットピラティス	脚部を中心に体のバランスを整えながら疲労回復や機能改善を狙うエクササイズレッスンです。	コンディショニング	21名
	中上級エアロ	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。通常スケジュールよりもさらにハイレベルなエアロビクスに挑戦してみましょう!	脂肪燃焼	25名
	ストレッチ リラクゼーション	ゆっくりなペースでストレッチをしながら自分の身体と向き合い、全身を整えていくクラスです。	コンディショニング	25名

※スタジオレッスン 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

※IFプールプログラム カテゴリー表記について

はじめてスイム20	水慣れや浮き方などの水中動作と、クロールの練習の導入を行うクラスです。	泳法レッスン
アクアウォーク	水中歩行やゆっくりな速度で走ることで心肺機能や筋力、柔軟性を高めていくクラスです。	アクアビクス
中級クロール45	クロールのフォーム修正を行い、泳力向上を目的としたクラス。	泳法レッスン