

2024年4月8日～  
7月12日

# 運動教室 無料 水中教室



	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日
午前	10:30 30分 初心者 背泳ぎ 大塚	10:30 30分 ウォーキング &ジョギング 星(美)	10:30 30分 シェイプアップ ウォーキング 星(美)	10:30 30分 ウォーキング &ジョギング 岩田
	11:15 30分 平泳ぎ 大塚	11:15 30分 初心者 クロール 星(美)	11:15 30分 4泳法 アドバイス 星(美)	11:15 30分 初心者 クロール 岩田
	11:50 ストレッチ5min	11:50 ストレッチ5min	11:50 ストレッチ5min	11:50 ストレッチ5min
午後	12:15 30分 初心者 平泳ぎ 大塚	12:15 30分 バタフライ 星(美)	12:15 30分 初心者 バタフライ 岩田	12:15 30分 背泳ぎ 岩田
	13:00 30分 クロール 大塚	13:00 30分 背泳ぎ 星(美) <small>事前申し込み</small>	13:00 30分 スイムトレーニング 岩田	13:00 30分 クロール 岩田 <small>事前申し込み</small>
	13:50 ストレッチ5min	13:50 ストレッチ5min	13:50 ストレッチ5min	13:50 ストレッチ5min
夜間	19:15 30分 背泳ぎ 岩田	19:15 30分 初心者 背泳ぎ 大塚	19:15 30分 クロール 大塚	19:15 30分 4泳法 アドバイス 星(美)
	19:50 ストレッチ5min	19:50 ストレッチ5min	19:50 ストレッチ5min	19:50 ストレッチ5min
	20:00 30分 初心者 平泳ぎ 岩田	20:00 30分 初心者 クロール 大塚	20:00 30分 初心者 バタフライ 大塚	20:00 30分 初心者 クロール 大塚

○プログラムのご予約は当日1Fフロントにて15分前までをお願いします。なお電話での予約はできません。

○タイムテーブル・インストラクターは予告なしに変更する場合がございます。

## 初心者

初心者背泳ぎ 定員10名

**泳ぎを覚えるならここから!**  
まずは基本からゆっくり指導していきます。  
キック練習から背泳ぎまで。自分のペースで覚えていきましょう。

初心者クロール 定員10名

**黄色ヘルパー・緑ヘルパーをつけて泳ぎます**  
まずは基本からゆっくり指導していきます。  
キック練習から手、呼吸練習まで。  
目指せヘルパーつけて2.5m完泳!

初心者平泳ぎ・バタフライ 定員10名

**2.5mクロール・背泳ぎが泳げる方**  
新しい泳ぎを覚えましょう!  
まずは平泳ぎを始めるのをお勧めします。  
今までと違う泳ぎなので基礎からしっかり覚えましょう。

背泳ぎ・クロール 定員12名

平泳ぎ・バタフライ 定員10名

**各泳ぎがヘルパーなしで泳げる方**  
安定した泳ぎになるよう初心者の復習や応用練習をしていきます。  
練習量も増え、自分の不得意なところを解消していきましょう。

スイムトレーニング 定員10名

**クロールが50m以上泳げる方**  
500m～700m程度を泳ぎこんで、泳力向上・体力向上を目指していきます。

4泳法アドバイス 定員10名

**4泳法が2.5m以上泳げる方**  
フォームが華麗で・スピードが出るカッコいいスイマーになりましょう!  
水との一体感が得られた瞬間、水の魅惑にとらわれちゃうかも!?

ウォーキング&ジョギング **顔つけなし** 定員18名

プログラム初めての方にオススメ(^-^)  
水中は陸上に比べ動きにくい。その分運動量がUPします★  
基本の歩き方から応用まで、みんなで楽しく有酸素運動を行います。

水中運動 **顔つけなし** 定員18名

水の中ではちょっとした動きでも抵抗で効果が倍増!  
血行が良くなり脂肪燃焼!  
みんなで楽しく運動を行います。

シェイプアップウォーキング **顔つけなし** 定員18名

ウォーキングやアクアエクササイズ、その他の水中運動を取り入れながら、全身のシェイプアップを目指します。

**泳法の教室に入られる方は書いてある内容を参考に自分に合った教室へのご参加をお願いします**

## レッスン参加の際にご確認ください


- 入るコースに悩んだらコーチまでお声かけください。
- ※コースによっては、お客様の泳力によりお断りする場合がございます。
- ※今の泳力よりも初心者向けの教室に入りたい場合は、フロントにて定員割枠に名前を書き、定員に満たなかった場合は教室に参加可能です。
- 何かありましたら担当コーチまでご相談ください。

ストレッチ5min (11:50～・13:50～・19:50～)

簡単お手軽ストレッチを行います。お申し込み不要。  
時間になったらバブルプールにてお待ちしております。

## 上級者

# 運動教室 有料 陸上教室

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	11:00 60分 ペルビック ストレッチ 篠原	11:00 50分 ママピクス 佐藤 第2・4週 開講 ※	11:00 60分 ヨガ 大町	休 館 日	11:00 60分 エアロピクス 小田部
午後			13:30 50分 かんたんエアロピクス 佐藤 ※		
		①17:00 60分 ②18:10 60分 ③19:20 60分 テコンドー教室			
夜間	19:30 60分 ヨガ 菊島	19:30 60分 ヨガ 唐澤	19:30 60分 ペルビック ストレッチ 篠原		19:30 60分 エアロピクス 奥山

**【運動回数券のご案内】**  
 運動回数券 5枚綴り  
 2,000円 《有効期限6ヶ月間》  
 ※1回券は1枚600円になります。

○プログラムのご予約は当日フロントにて15分前までをお願いします。  
 なお、電話や前日の予約はご遠慮願います。  
 ○タイムテーブルやインストラクターは予告なしに変更する場合がございます。  
 ●教室は1階研修室にて開講いたします。

**テコンドー教室**  
 ①17:00~18:00.....小学生対象  
 ②18:10~19:10.....小中高生対象  
 ③19:20~20:20.....中学生以上対象  
 礼儀作法はもちろん。最初は型の練習から、実践練習など昇段試験や大会に出場することもあります。  
※予約制となっております  
 詳細はフロントまでお問い合わせ下さい



みんなで運動すると楽しいから、  
時間がすぐ過ぎちゃう♪

ジュニア  
有料水泳教室

**対象**  
 【Bコース】幼児(4歳児から)  
 【C・Dコース】小学1年生~6年生  
※級更新制になってます  
 ※詳細はフロントまでお尋ねください

**エアロピクス** 定員 20名  
 初心者から上級者まで大歓迎。リズムに乗って有酸素運動♪一緒に楽しくいい汗をかきましょう！

**ヨガ** 定員 30名  
 大人気のヨガ。柔軟性だけじゃない。人と人の繋がりを大切に、心身の制御を目的とした「元祖ヨガ」

**ペルビックストレッチ** 定員 20名  
 骨盤と骨盤を支える筋肉を鍛え、ゆがみを正しい位置へと導きます。身体の内側から健康になりましょう！



**かんたんエアロピクス※**  
 初心者でもキツくないようにストレッチ等を行いながら簡単な運動を行うので、安心して参加できます。

**ママピクス ※**  
 出産後のお母様の為のエアロピクス。産後の運動不足・ストレス解消にいかがですか？もちろんお子様同伴でOK！

【※の料金について】  
 プログラムに参加される方→一律500円になります。

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日
15:30~16:30 B1	15:30~16:30 B2	15:30~16:30 B3	15:30~16:30 B5	
16:35~17:35 C1	16:35~17:35 C2	16:35~17:35 C3	16:35~17:35 C5	10:15~11:15 C6
17:40~18:40 D1	17:40~18:40 D2	17:40~18:40 D3	17:40~18:40 D5	11:20~12:20 D6