

2026年1月13日～
3月18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 平泳ぎ 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 バタフライ 大塚 | 11:15 30分 背泳ぎ 火曜日の背泳ぎ・クロールは どちらかのみの申し込みとなります 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 はじめて水泳 大月 | 12:15 30分 初心者 バタフライ 星(美) | 12:15 30分 初心者 クロール 岩田 | 12:15 30分 クロール 岩田 |
| | 13:00 30分 初心者 背泳ぎ 大月 | 13:00 30分 クロール 火曜日の背泳ぎ・クロールは どちらかのみの申し込みとなります 星(美) | 13:00 30分 スイムトレーニング 岩田 | 13:00 30分 平泳ぎ 岩田 |
| | 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 クロール 岩田 | 19:15 30分 初心者背泳ぎ 大塚 | 19:15 30分 背泳ぎ 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 平泳ぎ 岩田 | 20:00 30分 初心者ワンポイント クロール 大塚 | 20:00 30分 初心者平泳ぎ 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分前までにお願いします。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

| | |
|--|-------|
| はじめて水泳 | 定員10名 |
| 始めるならここから！ 水慣れからけのび、背泳ぎ、潜り、バタ足キックなど、泳ぎの基本に必要な水の中の感覚を養っていきます。 | |
| 初心者背泳ぎ | 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。 自指せヘルパーつけて25m完泳！ | |
| 初心者ワンポイントクロール | 定員10名 |
| クロール黄色ヘルパーを卒業した方 緑ヘルパーがとれ25m泳げるよう。 キックの強化や苦手な呼吸動作をしっかりマスターしていきましょう。 | |
| 初心者平泳ぎ・バタフライ | 定員10名 |
| 25m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、自分の得意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12名 |
| 4泳法が25m以上泳げる方 フォームが華麗で・スピードが出るかっこ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、水の魅惑にどらわれちゃうかも！？ | |

上級者

| | |
|--|-------------|
| ウォーキング&ジョギング | 顔つけなし 定員20名 |
| プログラム初めての方にオススメ(^ー^) 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。 | |
| 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もございます。
- ※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。
時間になつたらバブルプールにてお待ちしております。

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 | 土曜日 |
|----|----------------------------|--|----------------------------|-----|-------------------------|----------------------------------|
| 午前 | 11:00 60分 ペルビックストレッチ 篠原 | 10:15 45分 イスでエアロビ 佐藤 (男性参加可能) ※ | 11:00 60分 ヨガ 大町 | | 11:00 60分 エアロビクス 小田部 | 10:15 60分 HIPHOP 入門初級 SAORI ! |
| | | | | | | 11:20 60分 HIPHOP 中級以上 SAORI ! |
| 夜間 | 19:30 60分 ヨガ 菊島 | 13:30 45分 かんたん エアロビクス 佐藤 ※ | 19:30 60分 ペルビックストレッチ 篠原 | | 19:30 60分 エアロビクス 奥山 | |
| | | 19:30 60分 ヨガ 唐澤 | | | | |

休
館
日

【運動プログラム料金のご案内】

◇運動回数券（5枚綴/5回分）
2,000円（有効期限6ヶ月）

◇1回券（1枚/1回分）
600円（当日限り有効）

HIPHOP

ダンスに必要不可欠なリズム感を鍛えるトレーニングや、アイソレーション、STEPなど楽しく指導していきます。
初心者の方も大歓迎です。



HIPHOP参考動画

※料金 月会費制

エアロビクス

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！

定員 20名



下記のプログラム料金はインストラクターへ直接お支払いいただきます。

ヨガ

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

定員 30名



イスでエアロビ

イスに座ったまま全身を動かす運動です。簡単なリズム運動や筋肉トレーニングを行います。

参加料金1回500円

ペルビックストレッチ

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！

定員 20名



かんたんエアロビクス

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。

参加料金1回500円

テコンドー教室

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。

- ①17:00～18:00・···・小学1～6年生
- ②18:10～19:10・···・小、中、高校生
- ③19:20～20:20・···・中学生以上

※料金 ①②月会費制 ③1回料金制 定員 各20名