

月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10	有料教室 姿勢改善 9:50~10:50 安田		百歳体操 DVD+ 10:15~10:45 職員				有料教室 ヨガ 10:00~11:00 前澤		新しい プログラム です。 ぜひ見学に 来て ください！	ダンサーズ ストレッチ 10:15~10:45 溝渕	
11	はじめて エアロ 11:10~11:55 金沢		しっかり エアロ 11:00~11:45 杉浦		有料教室 ピラティス 10:30~11:30 野崎		みんなで 泳ごう！ 11:15~12:00 職員			リズム ウォーキング 11:00~12:00 阪	JAZZ DANCE 11:00~11:45 溝渕
12	からだ すっきりヨガ 12:10~13:10 金沢		なっつメロ ダンス① 12:00~12:45 瀬戸		百歳体操 DVD+ 12:00~12:45 職員		ゆがみ改善 ヨガ 11:30~12:15 みほ		パワーヨガ 11:15~12:00 職員		
13	おまかせ 13:30~14:00 瀬戸	4泳法教室 13:00~13:45 職員・岡田	なっつメロ ダンス② 13:00~13:45 瀬戸		ZUMBA 13:00~13:45 金木		リセット ボディ 13:15~14:00 安田	4泳法教室 13:00~13:45 職員・岡田	ヒートヒート 12:15~12:45 職員	初心者水泳 12:00~12:45 澤田	
14	おまかせ 14:15~14:45 瀬戸		リラックス ヨガ 14:15~14:45 みほ	リズム ウォーキング 14:00~15:00 阪	整えるヨガ① 14:00~14:45 前澤	水中 ウォーキング 14:00~14:30 職員		水中コンディ ショニング 14:30~15:00 安田	ZUNBA 14:00~14:45 秋里	長めの タオルを 持ってきて ね。	ピラティス 整体(ほぐし) 14:00~14:45 穂田
15			ゆがみ改善 ヨガ 15:00~15:45 みほ		ゆったり ヨガ② 15:00~15:45 前澤		日舞を 取り入れた 美姿勢体操 15:00~15:45 山村若萌紀		ピラティス 15:00~15:45 秋里		ピラティス 整体(バンド) 15:00~15:45 穂田
16										サービスプログラム スケジュール 令和6年4~6月	
18			おまかせ 18:30~19:00 職員		ベーシック エアロ 18:30~19:15 あゆ		フィットネス フラダンス 18:10~19:05 川西		パワーヨガ 18:45~19:30 あゆ		
19	エアロビクス 19:00~19:45 丸澤		ヒートヒート 19:15~19:45 職員		ヨガティス 19:25~20:10 あゆ		おまかせ 19:15~19:45 職員		リラク ゼーション 19:40~20:25 あゆ		
20		お楽しみ アクア 20:00~20:45 丸澤	有料教室 夜ピラティス 20:00~21:00 秋里				有料教室 夜ヨガ 20:00~21:00 前澤				
21											

♥お知らせ♥

- 【なっつメロダンス①②】と【整えるヨガ①・ゆったりヨガ②】はそれぞれ①②のどちらか1つの参加をお願いします。
- プールレッスンは2コースを使用のため、レッスン中はウォーキングコースのみ利用可能です。

♡ スタジオレッスン ♡

強度：🔥が多くなるほど強度UP!!

はじめてエアロ	🔥	基本ステップ中心にリズムカルに身体を動かします。	フィットネス フラダンス	🔥	楽しいフラのステップを踏みながら、体幹を鍛え、体力や筋持久力の向上を目指します。
からだすっきりヨガ	🔥	簡単にできるポーズを呼吸に合わせて気持ちよく行います。	パワーヨガ	🔥🔥	ポーズを連続的に行うことでカロリー消費を高め、更に筋力&柔軟性向上を目指します。
エアロビクス	🔥🔥	音楽に合わせて身体を動かしシェイプアップを目指します。	ピラティス	🔥	姿勢改善や筋力、バランス力が整います。肩こり腰痛スッキリしませんか？
百歳体操DVD+	🔥	百歳体操を映像(DVD)を見ながら行います。いつまでも元気に動けるために！	リラクゼーション	🔥	深い呼吸を感じながらココロとカラダをを開放して、日頃のストレスを取り除くリラックスを目的としたヨガ
しっかりエアロ	🔥	ベーシックな動きでしっかり汗をかけるクラスです。エアロビクスに慣れてきた方におすすめ。	ダンサーズ ストレッチ	🔥	ダンスを踊る為の柔軟性の向上と怪我をしにくい体作りを目的としたレッスン。※裸足もしくは5本指靴下着用
なっつメロダンス	🔥	昭和の曲はもちろん！幅広いジャンルの曲にも挑戦！誰でも楽しく踊れるレッスンです。	JAZZ DANCE	🔥🔥	アイソレーション ステップ ターンなど、丁寧に指導いたします。 ※裸足もしくはジャズシューズ
リラックスヨガ	🔥	心と体をリラックスさせることが目的のヨガ	ピラティス整体 (ほぐし)	🔥🔥	運動療法を取り入れたピラティスで、ご自身のからだの癖や特徴と向かい合いながら、全身をほぐし整えます。※準備物：長めのタオル
ゆがみ改善ヨガ	🔥	“歪み”をヨガのポーズで改善し正しい姿勢へ導きます。	ピラティス整体 (バンド)	🔥🔥	セラバンドを使ってインナーマッスルに働きかけ、安定のある身体を目指していきます。※ほぐしとセットで受けることで、より運動療法の効果が期待できます。
ヒートヒート	🔥🔥🔥	短時間で筋力トレーニングも、有酸素も一気にできちゃう！しっかり動きたい方におすすめです。	おまかせ		楽しく身体を動かして、元気になれるレッスンです！！ ※内容は月で変わります。

♡ プールレッスン ♡

ZUNBA	🔥	ラテン系音楽のダンスフィットネスです。リズムを楽しみながらカロリーを消費しましょう♪			
整えるヨガ	🔥🔥	呼吸と共に動きつつ、ココロもカラダも整えて行きましょう			
ゆったりヨガ	🔥	ゆっくりとした動きと呼吸で、ご自分をみつめる時間にしましょう			
ベーシックエアロ	🔥🔥	基本的なステップを習得しながら、脂肪燃焼、持久力向上を目指します。			
ヨガティス	🔥🔥	柔軟性を高めるヨガと体幹を鍛えるピラティスの両方の強みを詰め込んだメソッド			
百歳体操	🔥	生活に必要な筋肉を鍛え、ケガや転倒を予防する為の全身の体操。			
リセットボディ	🔥	自分の身体に気付き、機能的に動ける体づくりを目指します。自律神経や心身の不調を整えるプログラムです。			
日舞を取り入れた 美姿勢体操	🔥	日本舞踊を取り入れた和風有酸素運動です。			
4泳法教室	🔥~	各月のテーマに沿って、四泳法の習得を目指します。			
お楽しみアクア	🔥	水の特性を活用し、水中エクササイズを行います。			
リズムウォーキング	🔥	顔をつけず水に慣れ親しむクラスです。リズムにのって楽しみましょう！			
みんなで泳ごう！	🔥🔥	持久力向上を目的に泳ぎます。長く泳ぎたい人、しっかり泳ぎたい人におすすめです。			
水中ウォーキング	🔥	水圧を使って体中を自由自在に動かしながら歩きます。膝腰が不安な方にも安心！			
水中コンディショニング	🔥	動きやすい体づくりを目指すと共に、道具を使って脳トレやバランス能力を高める中高齢者対象のプログラムです。			
初心者水泳	🔥~	水泳が初めての方向けのクラスです。浮く・潜るなど水慣れの動きとクロールの基本練習を行います。			

プールレッスンは2コースを使用のため、レッスン中はウォーキングコースのみ利用可能です。ご了承ください。

令和6年4月

♥ サービスプログラム おまかせメニュー ♥

曜日	時間	指導者名	プログラム	内容
月	13:30~14:00	瀬戸	ゆったりストレッチ	ゆっくり身体をほぐして、コリや血行不良を改善！
月	14:15~14:45	瀬戸	リズムミックパンチ	楽しくリズムに乗りながらパンチやキックで汗を流しましょう！
水	18:30~19:00	職員	簡単筋トレ	自分の身体やダンベルを使って筋肉を鍛えましょう！
金	19:15~19:45	職員	ファイトくらぶ (体幹編)	いろいろな動きの筋トレと有酸素運動を繰り返すことで、脂肪燃焼や筋力、持久力などを向上させるプログラム(サーキットトレーニング)。短時間で効果あり！
土	13:15~13:45	職員	ポールストレッチ	ストレッチポールでゆっくりほぐし、身体を整えましょう。



サービスプログラム 4泳法教室メニュー

曜日	時間	指導者名	プログラム	内容
月	13:00~13:45	職員・岡田	クロール	2班に分かれて各週のテーマに沿って指導します。
金	13:00~13:45	職員・岡田	クロール	1週目→キック 2週目→手の動き 3週目→コンビネーション 4週目→ゆっくり

