

3月レッスンスケジュール

※スタジオへの入場はレッスン開始15分前からとさせていただきます。

月	火				水			木			金				土		日	
	サブプール	プールレラ	スタジオ	テニスコート	サブプール	スタジオ	テニスコート	サブプール	スタジオ	アリーナ	サブプール	スタジオ	スタジオ	テニスコート	サブプール	スタジオ	サブプール	スタジオ
9:00																		
10:00		10:00~11:30 有料プログラム 健康運動教室 スクール 笠 90	10:00~10:50 ヨガ50 今野 50		10:00~11:00 有料プログラム 健泳塾 スクール 菊田 60	10:00~11:00 ヨガ & ピラティス 藤林 60	10:00~11:30 有料プログラム 成人テニス スクール 瀬谷 90											
11:00																		
12:00																		
13:00																		
14:00																		
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00																		
20:00																		
21:00																		

休館日

下記のレッスンは予約が必要となります。
※当日レッスン開始30分前から受付開始

ステップ 定員15名
パンプアップ/シェイパンプ 各定員10名
体幹リセット&コンディショニング 定員15名
コアヒーリング 定員15名
上記以外のスタジオレッスン 定員無し

※コンサートによりトレーニングルーム短縮営業になる場合は、スタジオのレッスン受付をプールで行う場合がございます。予めご了承ください。

メイン・サブプール水泳大会等イベントによる営業時間変更のお知らせ

3/8(日) メインプール水泳大会貸切となります。
3/5(木)・3/11(水) 12:30までメインプール貸切となります。
3/14(土)・3/15(日) プール全館短縮営業となります。14日(土)10:00~18:00、15日(日)10:00~15:00
3/28(土) サブプール15:00迄貸切利用となります。

トレーニングルーム・スタジオイベントによる営業時間変更のお知らせ

3/6(金)~3/8(日)はアリーナで開催されるイベントの為、トレーニングルーム及びトレーニングルーム隣のスタジオが利用中止となります。

競泳開放・イベント開催のお知らせ

14日(土)13:00~16:00、28日(土)14:00~17:00 競泳練習開放(メインプールで実施)
会員の方も別途、利用料金が必要。※2名以上でご参加ください。

ジムスモールレッスンのお知らせ

水曜日 9:20~9:40 矢内 金曜日 9:20~9:40 渡邊 トレーニングルームにて実施しております。
会員の方、都度利用会員の方もご参加いただけます。スタジオレッスン前及びトレーニング前の準備運動としてぜひご参加ください。

3月イベント・休館日のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

休館日:毎週月曜日※月曜日が祝日の場合は翌日 ○:イベント、大会実施日

※ レッスン開始後のご参加は、怪我の原因になりますのでご遠慮下さい。
※ スタジオ、及び室内での撮影はご遠慮ください。
※ 着替えは所定の更衣室をご利用ください。
(スタジオ・トレーニング室内での着替えはご遠慮ください。)
※ レッスン代行状況は館内掲示板をご確認いただくか、ホームページでもご覧いただけます。
※ 大会・イベント等の開催により、館内・駐車場の混雑が予想される日時がございます。
※ 第二・第三駐車場が満車の場合はお手数ですがA駐車場をご利用ください。

●利用時間のお知らせ
プール 平日・土曜 10:00~20:00 日曜・祝日 10:00~17:00
トレーニングルーム 平日・土曜 9:00~21:00 日曜・祝日 9:00~17:00

レッスンプログラム紹介

目的やレベルに合ったレッスンをお選びください。

スイミング	時間	強度	>>>>
■ 初級水泳	30分	☆	各泳法の上達を目的としたクラスです。(泳げる方も参加頂けますが、内容はあくまで初心者レベルで行います)
■ 初中級4泳法	30分	☆	各泳法の上達を目的としたクラスです。(初級レベルよりも少し踏み込んでレッスンをを行います)
■ 中級レッスン(バタ・平泳ぎ)	30分	☆	各泳法の上達を目的としたクラスです。(初級レベルよりも少し踏み込んでレッスンをを行います)
■ 週替レッスン初級	40分	☆	週ごとに種目が変わります。泳ぎの基礎を中心に習得するクラスです。
■ スイムセッション	30分	☆	4泳法の基本ワンポイントを習得するクラスです。苦手な種目にもチャレンジしていきましょう!
■ スイムトレーニング	50分	☆☆☆	フォームチェック・スカーリング・ターン・speed練習・持久力系の練習など、4泳法泳げる方向けのクラスです。
■ 初級スキndaイビング	30分	☆	ダイビングの基礎(泳ぐ・潜る)を練習する初級クラスです。
■ スキndaイビング	30分	☆	マスク・スノーケル・フィンを使い素潜りを楽しみます。水中を自由自在に泳ぎましょう。
アクアエクササイズ >>>>			
■ ストレッチウォーキング	30分	☆	ストレッチで筋肉や関節を伸ばしながら、水中をゆっくり歩いて移動していきます。柔軟性Up以外にも脂肪燃焼効果も期待できます。
■ ダイエットウォーキング	30分	☆	インターバルトレーニングを取り入れながら、脂肪燃焼効果のUPを狙います。
■ アクアピクス	40分	☆	水中で音楽にあわせながら楽しく脂肪燃焼していきます。
エアロピクス・ステップ・ダンス・有酸素系 >>>>			
★ エアロ40・50	40・50分	☆	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良くリズムカルに動かす40・50分間のクラスです。
★ エアロファン50	50分	☆☆	エアロピクスの動きに慣れた方を対象とした、動きの組み合わせを楽しむ50分間のクラスです。
★ ZUMBA	50分	☆	ラテンを始め、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。
★ ダンスファン	50分	☆☆	動きに慣れた方を対象とした、動きの組み合わせを楽しむ50分間のクラスです。
★ SALSATION (サルセーション)	60分	☆	世界中で広がっているダンスフィットネスレッスンです。機能的な動きが入るので体幹が鍛えられます。脂肪燃焼効果も大! 跳んだり跳ねたりしないので、初心者や体力に自信が無い方も気軽に参加頂けるプログラムです。
★ ステップ	40・45分	☆	音楽に合わせて、シンプルなステップ台への昇降運動を40・50分間楽しめます。
シェイプアップ・ボディメイク系 >>>>			
★ ピラティス	45分	☆	姿勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。
★ バレトン45	45分	☆	フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。
★ パンプアップ	50分	☆~ ☆☆☆	音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っています。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。
★ X-FIT 体錬魂「極」	40分	☆☆	基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウイトで行う、インターバルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。
★ シェイプパンプ50	50分	☆~ ☆☆☆	音楽に合わせてバーベルを用いて体を動かすレッスンです。重さは各自で調節できるため、筋力アップ、ストレス発散、シェイプアップを目指す方におススメです。
★ 筋コン&ST	50分	☆	筋コンディショニング&ストレッチです。自宅でもできる簡単な筋力トレーニングとストレッチを組み合わせながらシェイプアップを目指します。
オリエンタル・コンディショニング系 >>>>			
★ ヨガ	50・60分	☆	心と身体、気を調和させる伝統的なインドの健康法です。ひとつひとつのアーサナをゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。
★ ヨガ&ピラティス	60分	☆☆	筋力トレーニングと瞑想的な要素を強化して改良して「動」と「静」の様々なポーズを流れるように行うクラスです。同時に、姿勢改善を促していきます。
★ フィールヨガ	30分	☆	世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシンプルなヨガです。簡単なポーズで心地よく全身をリフレッシュします。
★ フィールピラティス	30分	☆	ピラティステクニックの効果を体を感じながらしていきます。フィールには(手探りする)(触って調べる)や(味わう)(分かる)という意味があります。エクササイズを行いながらご自身の体の具合や仕組みを理解していくレッスンです。
★ アロマヨガ	50分	☆	アロマの香りは、深いリラクゼーション効果やリフレッシュ効果があり、ヨガとの相性も抜群です。
★ 骨盤底筋ヨガ	45分	☆☆	骨盤底筋の機能回復及びコンディショニングを行う体のバランスを整えるレッスンです。よりアクティブに身体を動かします。
★ モビリティストレッチ	30分	☆	体を動かしながら全身のストレッチを行い、体の機能的性(モビリティ)を高めることで体が軽快に動きやすくなります。また柔軟性の向上による関節可動域の拡大(体前屈など)、姿勢の改善、腰痛・肩こり等の予防にもつながります。
★ 体幹リセット&コンディショニング	45分	☆	ポールを用いて体をリセットさせた体幹部の引き締め姿勢を美しくさせます。
★ 健康体操教室	45分	☆	主に自体重を利用し、身体の機能改善を目的としたクラスです。どなたでも気軽に参加できるプログラムです。
★ ボディコンディショニング	50分	☆	簡単ストレッチや筋力トレーニングにより身体の調整を行うクラスです。ゆったりとした呼吸に合わせ動作を行う為、心身のバランスを整えることができ、一日の締めくりに最適です。
★ コアヒーリング	30分	☆	ポールを用いて行う体幹部(コア)のリラクゼーションプログラムです。ココロとからだを芯から癒し、自然な状態へと導きます。