

# 《1月12日(月・祝) スケジュール》



	スタジオ 1	25mプール	多目的プール	
9:30		営業開始 09:30		9:30
10:00	ZUMBA® 10:00~11:00 谷岡 奈央	初級背泳ぎ30 10:15~10:45 村里		10:00
10:30		中級バタフライ ～ストローク・呼吸のタイミング～ 10:50~11:40 村里	有	10:30
11:00	PICK UP!!		親子スクール 10:30~11:30 神山	11:00
11:30	初級エアロ 11:10~12:10 岡寄 悅子			11:30
12:00	PICK UP!!		アクアダンス45 11:45~12:30 平沼	12:00
12:30	モビリティストレッチ 12:20~13:00 濱田 太郎	マスターズ ～スタート＆ダッシュ～ 12:30~13:30 村里	有	12:30
13:00				13:00
13:30	背骨コンディショニング 13:15~14:15 児玉 沢子		PICK UP!!	13:30
14:00	PICK UP!!		ヌードルエクササイズ30 13:30~14:00 神山	14:00
14:30	SHINE+ UP LIFT DANCE FREELY - LIFT HEAVY	プライベートレッスン 14:15~14:45 村里	有	14:30
15:00	14:30~15:30【定員15名】 MINAKO			15:00
15:30	PICK UP!!			15:30
16:00	K-POPダンス 15:45~16:45 松本 真実	キッズタイミングスクール (最大3コース利用) 14:45~19:00		16:00
16:30			※レッスンカテゴリ表記	16:30
17:00	心身をゆるめるリラックスヨガ 17:00~18:00 磯 愛		脂肪燃焼系レッスン	17:00
17:30			エアロビクス系有酸素運動レッスン	17:30
18:00			ダンス系レッスン	18:00
18:30		キッズプライベートレッスン 18:00~19:00 最大1コース使用	ダンス系有酸素運動レッスン	18:30
19:00			トレーニング系レッスン	19:00
19:30			ボディメイクを目的とした高強度トレーニング	19:30
			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	
			免疫力系レッスン	
			症状の軽減や機能回復を高めるレッスン	
			【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】	

# 《1月12日(月・祝)スケジュール》

	プログラム名	内容	カテゴリー	定員
11月24日	ZUMBA®	サルサ・メレンゲ・レゲトンを中心に様々なステップで動くシェイプアップに効果的なダンスクラスです。	ダンス	30名
	初級エアロ	“歩く”程度のバリエーションで全身持久力を高めるクラスです。	脂肪燃焼	28名
	モビリティストレッチ	筋肉を柔らかくするだけでなく、自分の力で関節を動かしながら可動域を広げるストレッチです。動的にアプローチすることで、筋肉と神経を活性化させ、健康的で動きやすいカラダを作ります。	コンディショニング	30名
	背骨コンディショニング	身体が本来持つ自己治癒力を回復させていく、不定愁訴改善プログラムです。	コンディショニング	30名
	 SHINE+ UPLIFT DANCE FREELY - LIFT HEAVY	筋トレやダンスの良い所を組み合わせたSHiNE™オリジナルクラス。前半はダンベル、バンド、マットを使い、音楽に合わせて体を動かしながら筋肉を鍛え、後半は全米ヒット曲で楽しく踊るクラスです。	トレーニング + ダンス	15名
	K-POPダンス	K-POPダンスは、韓国のポップミュージックに合わせて踊るエネルギーッシュで表現豊かなスタイルのダンスです。ピッチを遅くしながらゆっくり練習しますので、どなた様でも安心してご参加いただけます。	ダンス	30名
	心身をゆるめる リラックスヨガ	ゆったりとした動きと呼吸を深めながら、心とからだの緊張をゆるめていくヨガのクラスです。	ヨガ	30名
	初級背泳ぎ30	基礎練習を行い、泳法技術の習得と基礎体力の向上を図るクラス。		
	アクアダンス45	水中で音楽に合わせて複雑な振付・変化(アレンジ)や動作を楽しむ、有酸素運動を行うクラス。		
	ヌードルエクササイズ30	ヌードルを使って水中の筋力トレーニングやバランストレーニング、最後はフローティングでリラックスタイムも行います。		
	中級バタフライ (有料)	バタフライにおけるストロークや呼吸動作、タイミングを重点的に学ぶクラス。		
	マスターズレッスン (有料)	スタート方法(壁の蹴り方、ドルフィンキック、浮きあがり方)や泳法技術の確認を経て、ダッシュの練習を行うクラス。		
	プライベートレッスン (有料)	お客様のご希望する種目や内容でマンツーマンもしくはペアで受講できるクラス。		

## レッスンカテゴリ表記について

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+ダンス	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