

# 《11月4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				10:00
10:30	ZUMBA® 10:00~11:00 谷岡 奈央			10:30
11:00		 初級バタフライ30 11:00~11:30 丸山	親子スイミング 10:30~11:30	11:00
11:30	 引き締め 11:15~12:15 谷岡 奈央	<b>有</b> プライベートレッスン 11:30~12:00 丸山		11:30
12:00		<b>有</b> プライベートレッスン 12:00~12:30 丸山	アクアダンス45 11:45~12:30 SEN	12:00
12:30		<b>有</b> 平泳ぎのテクニック 12:30~13:30 *詳細は別紙参照 奥出 泰史		12:30
13:00	 K-POPダンス 13:00~14:00 松本 真実			13:00
13:30		<b>有</b> ターンのテクニック 13:40~14:40 *詳細は別紙参照 奥出 泰史		13:30
14:00				14:00
14:30	 マットピラティス 14:30~15:30 山田 綾美			14:30
15:00				15:00
15:30				15:30
16:00	 心身をゆるめる リラックスヨガ 16:00~17:00 磯 愛	スイミングスクール 14:45~18:00 最大3コース使用		16:00
16:30			※レッスンカテゴリ表記	16:30
17:00			脂肪燃焼系レッスン エアロビクス系有酸素運動レッスン	17:00
17:30	 バレトン® 17:15~18:15 Chiharu		ダンス系レッスン ダンス系有酸素運動レッスン	17:30
18:00			トレーニング系レッスン ボディメイクを目的とした高強度トレーニング	18:00
18:30			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	18:30
19:00			ヨガ系レッスン ヨガの動きで体の調子を整えるレッスン	19:00
19:30	【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】			19:30

# 《11月4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4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
	引き締め	自重で体を引き締めていくトレーニングレッスンです。	トレーニング	30名
	K-POPダンス	最新K-POPダンスクラスです。楽しく振り付けを覚えて踊りましょう！今回の課題曲は「ENHYPEN Brought The Heat Back」です！	ダンス	30名
	マットピラティス	流れるような動きのエクササイズで体幹トレーニング効果をメインに、全体的なボディラインを改善するクラスです。	コンディショニング	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です。	ヨガ	30名
	バレトン®	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み合わせた裸足で行うエクササイズです。筋力アップ、柔軟性アップ、脂肪燃焼効果が期待できます。	コンディショニング	30名
	初級スイム30	25mの完泳を目標とし、基本動作を練習するクラス。 今回はバタフライを実施いたします。	泳法レッスン	なし
	アクアダンス	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。	アクアビクス	なし
	平泳ぎのテクニック ターンのテクニック	競泳元日本代表の奥出氏が祝日プログラムに初参戦！ ※詳細は別紙参照	泳法レッスン ※有料	8名

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	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