

《1月13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		初級平泳ぎ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	プライベートレッスン 11:30~12:00 丸山		11:30
12:00		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	 ヨガ 12:30~13:30 山田 綾美			12:30
13:00				13:00
13:30				13:30
14:00	 背骨コンディショニング 13:45~14:45 児玉 沢子			14:00
14:30				14:30
15:00	 エレガンス&ポーズ 14:55~15:55 KADERA	スイミングスクール 14:45~18:00 最大2コース使用		15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30	 DANCE FITNESS 16:05~17:05 MINAKO	スイミングスクール 16:00~18:00 最大3コース使用	※レッスンカテゴリ表記	16:30
17:00			脂肪燃焼系レッスン	17:00
17:30	 ボディメイクサーキット 17:15~18:15 YUHEI		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			ダンス系有酸素運動レッスン	18:30
19:00	 筋コンエクササイズ 18:30~19:30 HAYATO		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	19:00
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	19:30
			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	
【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13日(月・祝)スケジュール》

	プログラム名	内容	カテゴリー	定員
1月13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	28名
	ヨガ	ヨガのポーズで心と体の緊張をほぐし、健康的な心身に繋げるクラスです。	ヨガ	30名
	背骨コンディショニング	コンディショニングやエクササイズで背骨の位置を正しいポジションに修正して体調を整えるクラスです。	コンディショニング	30名
	エレガンス&ポーズ	胸を開いて全身が伸びやかに深呼吸しながら心地いいショートエクササイズをいくつか組み合わせ筋肉に働きかけるだけでなく、姿勢や一つ一つの動きを磨き上げていくクラスです。	コンディショニング	30名
	SHiNE™	アメリカ発のジャズ、バレエ、ヒップホップをベースとしたダンスエクササイズ。全米ヒット曲を使用。全身を鍛えながら、楽しく踊って汗を流せるプログラムです。	ダンス	30名
	ボディメイクサーキット	自重トレーニングと有酸素トレーニングを交互に行い、脂肪燃焼・ボディメイク効果を狙う高強度レッスンです。	トレーニング	28名
	筋コンエクササイズ	身体各要素をバランス良く高め、全体的な体調を向上させるレッスンです。エクササイズやストレッチで体のコンディションを整えましょう。	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。 今回は平泳ぎを実施いたします。	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

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	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