



…初めての方でも始めやすいレッスンです。



…今月の新しいレッスンです。



…ホットヨガレッスンです。

	月			火			木			金			土			日				
	5Fフェール	3Fスタジオ	4Fスタジオ	5Fフェール	3Fスタジオ	4Fスタジオ	5Fフェール	3Fスタジオ	4Fスタジオ	5Fフェール	3Fスタジオ	4Fスタジオ	5Fフェール	3Fスタジオ	4Fスタジオ	5Fフェール	3Fスタジオ	4Fスタジオ		
10:00	(25M 5コース) 水中ウォーキング 漆畑 10:30-11:00	リフレッシュヨガ 荒浪 10:20-11:05		(25M 5コース) 水中ウォーキング 漆畑 10:40-11:10	初級エアロ 塙 10:20-11:05		(25M 5コース) 水中ウォーキング 松永 10:30-11:00		フィットネスサーキット 北山 10:20-11:05	(25M 5コース) 水中ウォーキング 松永 10:30-11:00	パレトン 小林 10:15-11:00		(25M 5コース) アクアダンベル 石川 10:30-10:55		やさしいステップ 大原 10:20-11:05	(25M 5コース)		ベーシックヨガ 榎 10:30-11:15	10:00	
11:00	初心者クロール 漆畑 11:10-11:40	初・中級エアロ 原田 11:30-12:15	ホットヨガ 荒浪 11:15-12:00	アクアピクス 漆畑 11:20-11:50			アクアピクス 北山 11:20-11:50	健康ストレッチ 漆畑 11:20-11:50		初心者クロール 松永 11:10-11:40	曲に合わせてエクササイズ♪ TOMO 11:15-12:00	ホットヨガ50 小林 11:10-12:00	水中ウォーキング 漆畑 11:10-11:40	リフレッシュヨガ 稲葉 11:20-12:05				ホットヨガ 榎 11:30-12:15	11:00	
12:00	クロール息継ぎ編 漆畑 11:50-12:20	ZUMBA 秋山 12:30-13:15		初級バタフライ 漆畑 12:05-12:50	リンパヨガ AKI 11:30-12:30			ファットバーンエアロ ～初級編～ 塙 12:10-12:55	ホットヨガ Mayo 12:25-13:10	クロール息継ぎ編 松永 11:50-12:20	自分でできるボディメンテナンス TOMO 12:15-13:00		プールお楽しみイベント(隔週) 11:45-12:30		ホットヨガ 稲葉 12:30-13:15		スタジオお楽しみイベント(隔週) 3月限定 12:00-12:45	8.29日限定↓	12:00	
13:00			ストレッチヨガ 榎 13:15-14:00	ピラティス 野崎 13:15-14:00	初級ステップ 中澤 13:15-14:00		初級背泳ぎ 松永 13:00-13:45	ZUMBA TOMO 13:20-14:05			ZUMBA U-ko 13:15-14:00		ジュニアスイミングスクール3コース使用 13:00-14:00	スタジオお楽しみイベント(隔週) 3月限定 13:00-13:45			アロマリンパリフレクソロジー 塙 13:00-13:50	ピラティス 玉木 13:00-13:45	13:00	
14:00			ファットバーンエアロ 北山 14:15-15:00		フィットネスサーキット 北山 14:15-15:00				初級ステップ 漆畑 14:15-15:00		ラテンビート U-ko 14:15-15:00		ジュニアスイミングスクール3コース使用 14:00-15:00	ジュニア器械体操スクール 14:00-15:00	健康ストレッチ 塙 14:00-14:40	プールお楽しみイベント(隔週) 14:00-14:50	シェイプアップ体操 大原 14:50-15:35	初級エアロ 大田 14:00-14:45	14:00	
15:00	ジュニアスイミングスクール2コース使用 15:00-16:00		コアメイキング 北山 15:05-15:20	ジュニアスイミングスクール2コース使用 15:00-16:00	1・2・3(5)週目 リンパストレッチ 4週目 アロマリンパリフレクソロジー 塙 15:15-16:05		ジュニアスイミングスクール2コース使用 15:00-16:00	足裏健康教室 漆畑 15:15-16:00		ジュニアスイミングスクール2コース使用 15:00-16:00		初心者ヨガ 高野 15:00-15:45	ジュニアスイミングスクール3コース使用 15:00-16:00	ジュニア器械体操スクール 15:00-16:00		トランポリン 榎 15:45-16:30	10名限定	誰でもアクロヨガ MISAKO 16:00-16:45 22日限定	8.22.29日限定	15:00
16:00	ジュニアスイミングスクール3コース使用 16:00-17:00			ジュニアスイミングスクール3コース使用 16:00-17:00			ジュニアスイミングスクール3コース使用 16:00-17:00			ジュニアスイミングスクール3コース使用 16:00-17:00		指ヨガ呼吸法 高野 15:50-16:30							16:00	
17:00	ジュニアスイミングスクール3コース使用 17:00-18:00			ジュニアスイミングスクール3コース使用 17:00-18:00			ジュニアスイミングスクール3コース使用 17:00-18:00			ジュニアスイミングスクール3コース使用 17:00-18:00		ジュニアストリートダンススクール 川本 17:15-18:15			体幹&H.I.I.Tシェイプ 塩谷 17:40-18:25				17:00	
18:00					ベーシックヨガ 早川 18:35-19:20														※日曜日の営業時間は18:30までとなります。	18:00
19:00	★持ち物★ ・バスタオル ・フェイスタオル (1枚ずつ) ・靴下	アロマリンパリフレクソロジー 塙 19:00-19:50	エアロ&シェイプ 北山 18:45-19:30	平泳ぎ 漆畑 19:00-19:45 24,31日限定	ボディシェイプ 大原 19:30-20:00	パレトン60 MEGU 19:00-20:00	(インストラクターなし) 18:30-19:30	ZUMBA TOMO 18:40-19:25	ピラティス 野崎 19:00-19:45 5.19日限定	アクアピクス 北山 19:15-19:45	初級エアロ 下村 19:00-19:45	ホットヨガ 荒浪 18:45-19:30			ホットヨガ 多々良(芳) 19:00-19:45			↓ 3月限定スタジオ隔週お楽しみイベント ↓ 土曜日・13:00～13:45 3Fスタジオ	19:00	
20:00		ボクササイズ 石川 20:05-20:50				ZUMBA U-ko 20:10-20:50		U-JAM fitness TOSHI 19:35-20:20			みんなで練習会 インストラクターなし 20:00-20:35							7日『初級エアロ』 担当 中澤	20:00	
21:00			ホットヨガ 早川 20:45-21:30				ホットヨガ U-ko 21:05-21:50		BodyMake WorkOut 担当制 20:40-21:10		ホットヨガ TOSHI 20:35-21:20		ピラティス 玉木 20:45-21:30 27日限定↑	ファットバーンエアロ 北山 20:45-21:30				21日『らくらくエアロ』 担当 大原	21:00	
22:00																		8日『らくらくエアロ』 担当 漆畑	22:00	
																		22日『かんたんボクササイズ』 担当 石川		
	月			火			木			金			土			日				

3月号レッスンスケジュール



◆プールレッスン◆

【水中歩行・アクアピクス】			
プログラム名	時間(分)	強度	内容
アクアピクス	30・45	●●○	音楽に合わせてながら、水の特性を利用して楽しく脂肪燃焼♪
リフレッシュ水中ウォーキング	30	●○○	肩こり・腰痛改善を目的とした水中ウォーキングクラスです。
アクアダンベル	25	●●○	プール用のダンベルを使用し音楽に合わせて動き全身シェイプアップ
水中ウォーキング	30	●○○	朝から健康づくりを目的とした水中ウォーキングのクラスです。
【泳法】			
プログラム名	時間(分)	強度	内容
背泳ぎ	45	●○○	背泳ぎの基本からゆっくり進めていくクラスです。
初級バタフライ/初級平泳ぎ	30	●○○	バタフライ、平泳ぎの基本からゆっくり進めていくクラスです。
みんなで練習会!!	60	—	メニューを提供し、会員様による自主練習となります。
初心者クロール	45	●○○	クロールの基本からゆっくり進めていくクラスです。
クロール 息継ぎ編	30	●●○	呼吸を練習していくクラスです。

●土曜日・お楽しみイベント(隔週) 45分 ●日曜日・週替わりイベント(隔週) 50分

14日 『背泳ぎ』	担当：漆畑	8日 『平泳ぎ』	担当：漆畑
28日 『ワンポイントアドバイス』	担当：漆畑		

◇スタジオレッスン◇

【ヨガ】			
プログラム名	時間(分)	強度	内容
リフレッシュヨガ	45	●○○	30分で30分がリフレッシュをしましょう。初心者
ストレッチヨガ	45	●○○	簡単なストレッチを10分レッスンしたクラスです。
ベーシックヨガ	45	●●○	1つ1つのポーズと呼吸を通して丁寧に進めていく初心者から慣れた方まで参加頂けるクラスです。
初心者ヨガ	45	●○○	初心者向けのポーズで、座位ポーズを中心にいきます。
指ヨガ呼吸法	40	●○○	手の刺激と呼吸を組み合わせることで、全身に動きかけ、いつでもどこでも誰にでも、できる健康法です。「身体が硬い方」もおすすです。
リンパヨガ	60	●○○	リンパが「ア」と「カ」を組み合わせたクラス。体内の流れをスムーズにし内側からの綺麗を目指します。
ゆったりひのびのびでヨガ	45	●○○	体力や筋力がなくても椅子を支えに使うことで、無理なく安全に参加頂けるクラスです。
ホットヨガ	45・50	●●○	温度を33℃~38℃、湿度を60%~75%に保ったあたたかいヨガ1内で30分を行います。筋肉が伸縮しやすくなり、体の硬い人も無理なく柔軟性が増していきます。冷え性・肩こりにも効果的です。
【エアロピクス】			
プログラム名	時間(分)	強度	内容
らくらくエアロ	45	●○○	シンプルな動きの内容です。これからエアロピクスを始める方にもお勧めです。
初級エアロ	45	●○○	初心者の方から170kgに慣れてきた方を対象としたクラスです。楽しみながら基礎体力の向上をめざします。
初級エアロ	45・50	●●○	基礎動作の動きに慣れてから、ステップアップ！毎週違った動きを楽しんでいきましょう♪
ファットバーンエアロ	45	●●○	楽しく脂肪燃焼していくクラスです。
ファットバーンエアロ~初級編~	45	●○○	基本の動きを組み合わせ、楽しく脂肪燃焼していくクラスです。
エアロ&シェイプ	45	●○○	初級の170kgに簡単な筋力トレーニングを加えた170kgを行うクラスです。
ラテンビート	45	●○○	振り付けを楽しむよりもまずはリズム・簡単なステップに慣れていくクラスです。
【その他カルチャー】			
プログラム名	時間(分)	強度	内容
ZUMBA	30・45	●●○	ダイナミックな世界の音楽に合わせて体を動かせば自然に汗が汗が。老若男女楽しめるクラスです。Party Dance♪
フィットネスサーキット	30・45	●○○	チューブやダンベルを使って楽しく身体を鍛えていくクラス。筋力初心者の方にもおすすです。
ボディシェイプ	30	●●○	マットを使ってコアを中心に全身の筋肉をバランスよく鍛えていくクラスです。
曲に合わせてエクササイズ♪	45	●○○	身体の各部に合わせて170kgをします。ちょっと動いてみようかなと思ってる方に最適です♪
健康ストレッチ	30	●○○	ゆっくりストレッチを行います。初めての方でも安心してご参加頂けます。
足裏健康教室	45	●○○	1・3・5週は170kg足裏・関節ほぐしストレッチ170kg12週は青竹体操とストレッチで身体をほぐします。
バレトン	45	●○○	初めての方、健康な身体作りを目指す方にピッタリのクラスです。
バレトン60	60	●●○	筋力アップ代謝アップはもちろんです、姿勢改善、バランス能力や柔軟性の向上などたくさんの効果が期待できるプログラムです。カラダを引き締めたい方におススメです！
シェイプアップ体操	45	●○○	身体全体を引き締める運動初心者にも最適な170kgです。
やさしいステップ	45	●○○	初めての方を対象にした台の昇り降りを取り入れた運動を行うクラスです。基本ステップから行います。
初級ステップ	45	●○○	ステップを使って音楽に合わせて昇降するクラス。前半は基本、後半は色々な動きを組み合わせます。
アロマリンパリフレクソロジー	50	●○○	アロマオイルを使って、ご自身の足裏の反射区を刺激し、冷えやむくみ、内臓機能を改善していきます。
コアメイキング	15	●○○	体幹を鍛えて、バランスのとれた身体作りを目指します。
BodyMake workOut	30	●●○	体幹を中心に全身の引き締めトレーニング
U-JAM Fitness	45	●●○	世界中の音楽を楽しみながら行える、スポーティーでクセになる有酸素運動です！
ピラティス	45	●○○	ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしっかりと丈夫な筋肉にしていきたいと思います！
リンパストレッチ	50	●○○	リンパの流れを促しながら、ゆっくりとした呼吸でカラダを全身をストレッチしていきます。
自分でできるボディメンテナンス	45	●○○	足裏やふくらはぎなどをストレッチ・もみほぐしをしていくクラスです。
体幹&シェイプ	45	●●○	体幹を意識し、シェイプアップしていきます。
トランポリン	45	●●○	1人1台小さいトランポリンを使用し、曲に合わせてエクササイズ。10名限定。
体幹&H.I.Tシェイプ	45	●●○	体幹を意識しながら、筋力やジャンプを利用したインターバルトレーニングでがっつり脂肪を燃焼します！
みんなで練習会	35	—	ダンスレッスンの復習、スキルアップをしたい会員様のスタジオでの自主練習となります。
ボクササイズ	45	●●○	ジャブ、フック、ストレート、アッパーのパンチ動作とフットワークにてストレス発散、全身引き締め。
【ショートレッスン】			
プログラム名	時間(分)	強度	内容
コアトレ	15	●●○	お腹と背中を短い時間に一気に鍛え上げます。目指すはくっきりした6バックとくびれ美人♪
ストレッチボール	15	●○○	ストレッチボールを使って姿勢矯正をしていきます。一緒にリフレッシュしましょう♪

✿イベント情報✿

・第117回 ボランティア講演会

3月 14日(土) テーマ：ウイルスについて 講師：柴田 晴道

場所：3Fラウンジ 時間：12:00-13:00 参加費：無料 定員：20名

✿今月のショップ情報✿

2/20(木)~
【春夏新作】
新しくウェアと水着を入荷しました!!

3/1(日)~ 3/31(火)

・PUREシャンプー 全品20%OFF!!

・MUSASHI

1コ10%OFF、2コ以上15%OFF!!

✿営業時間・休館日のご案内✿

・営業時間

【平日】10:00~22:30

【土曜日】10:00~20:30

【日曜・祝日】10:00~18:30

・休館日

毎週水曜日

年末年始

メンテナンス休館

・ご連絡先

☎ 054-273-7070