

2020 レッスンメニュー

2020年9月～

		月 Mon.		火 Tue.		水 Wed.		木 Thu.		金 Fri.		土 Sat.			
		POOL		POOL		POOL		POOL		POOL		POOL			
		STUDIO		STUDIO		STUDIO		STUDIO		STUDIO		STUDIO			
成人	10:00~10:50	初心者水泳(山中) 泳を1から始める初心者の為の水泳教室です。	長い距離を泳ごう(野崎) 長い距離をゆったりとクラク泳げるコツ(方法)をマスターしていきます。	有酸素+スロトレ(石上) 筋力トレーニングやストレッチ運動を行い、健康的な身体づくりをします。	アクアピクス(野崎) 軽快な音楽に合わせて楽しく、様々な動きで全身を引き締めます。	リメイクボディフィットネス(坂本) 体幹・骨盤・肩甲骨の動きをスムーズにする有酸素運動エクササイズです。	楽しく泳ごう A初級(野崎) 泳法にとらわれず楽しく水慣れを習得できます。	楽しく泳ごう B中上級(久保) 泳法にとらわれず楽しく水慣れを習得できます。	Q-REN(鈴木) ヨガ整体コアトレーニングをベースとした健康寿命のためのセルフケアをします。	アクアピクス(野崎) 軽快な音楽に合わせて楽しく、様々な動きで全身を引き締めます。	ソフトエアロピクス(坂本) 軽い有酸素運動で、ほどよい汗をかきながら運動不足解消を目的に行います。	楽しく泳ごう A初級(永井) 泳法にとらわれず楽しく水慣れを習得できます。	楽しく泳ごう B中上級(瀧美) 泳法にとらわれず楽しく水慣れを習得できます。	ヨガ(高野) 腹式呼吸で身体を動かして、誰でも気軽にできるポーズで全身を引き締めます。	プールノエクササイズ 9:00~9:30(坂本)
	11:00~11:50	コーチと体力づくり(山中) 週の始まりは体の動きが硬くなってるので、ゆっくり体をほぐしながら体力をつけていきます。	ストレッチヨガ(石上) 効果的なストレッチ運動を行います。	フィンとスイム(瀧美) スイムフィンを使ったレッスンで楽しく学び泳法指導を行う教室です。	骨盤エクササイズ 11:20~12:00(野崎) 骨盤周辺の筋肉や骨の動きを柔軟にして、腰痛の予防改善をします。	スイムクリニック(久保) わからないことはコーチにどんどん聞こう!!	ティスコワールド(鈴木) 懐かしいヒットソングを流しながら気持ちよく身体を動かします。	月替わり4泳法 A初級(森谷) 1か月ごと種目をかえ4泳法を学びます。	月替わり4泳法 B中上級(渡部) 1か月ごと種目をかえ4泳法を学びます。	ピラティス(望月) 内部(インナーマッスル)を意識しながらエクササイズを行います。	リメイクボディスイム(坂本) 正しい姿勢でセラピーウォーキングをし、体幹・骨盤・肩甲骨の動きをスムーズにして美しい泳ぎへ導きます。	太極舞(鈴木) 音楽に合わせて行い、誰でも気軽に行えるフィットネスエクササイズです。			
	13:30~14:20	フィンとスイム(森谷) スイムフィンを使ったレッスンで楽しく泳ぎましょう。		シニア水泳 A初級(永井) シニア向けの教室です。ストレッチをしっかりと行い、無理なく練習します。	シニア水泳 B中上級(森谷) シニア向けの教室です。ストレッチをしっかりと行い、無理なく練習します。	初心者水泳(石谷) 水泳を1から始める初心者の為の水泳教室です。			プールノエクササイズ 12:30~13:00 ※会員のみ(坂本)						
子供	15:30~16:30	子供水泳教室 10級~5級クラス		子供水泳教室 10級~5級クラス		子供水泳教室 10級~5級クラス		子供水泳教室 10級~5級クラス		子供水泳教室 10級~5級クラス		子供水泳教室 10級~5級クラス	バレエ(幼児) 16:00~17:00	子供水泳教室 10級~5級クラス	
	16:30~17:30	子供水泳教室 10級~3級クラス		子供水泳教室 10級~3級クラス		子供水泳教室 10級~3級クラス		子供水泳教室 10級~3級クラス		子供水泳教室 10級~3級クラス		子供水泳教室 10級~3級クラス	バレエ(小学校低学年) 17:00~18:00	子供水泳教室 10級~3級クラス	
	17:30~18:30	子供水泳教室 2級~S級クラス		子供水泳教室 2級~S級クラス		子供水泳教室 2級~S級クラス		子供水泳教室 2級~S級クラス		子供水泳教室 2級~S級クラス		子供水泳教室 2級~S級クラス	バレエ(小学校高学年) 18:00~19:00	子供水泳教室 2級~S級クラス	
	~19:00	特Sクラス		特Sクラス		特Sクラス		特Sクラス		特Sクラス		特Sクラス		特Sクラス	
成人	19:00~19:45	レベルアップスイム(瀧美) スイムフィンを使ったトレーニングや飛び込み・ターン練習を行う教室です。		初心者水泳(瀧美) 水泳を1から始める初心者の為の水泳教室です。	月替わり4泳法(野崎) 1か月ごと種目をかえ4泳法を学びます。	マスターズ(石谷) 上級者向けの泳法指導を行い、マスターズ大会を目指して泳ぐコースです。		らくらくすいすい4泳法(渡部) 泳ぐ効率を向上させ、より速くより楽に目指すコースです。				プールノエクササイズ(瀧美) 19:15~19:45		フリーコース 18:30~20:00 ※ナイト会員は会員証で提示で自由泳泳ができます。	

- *①火・金曜日のシニア水泳は13:30~14:30です。
- *②プールノエクササイズは事前にご予約が必要です。
- *予告なくインストラクター及び内容に変更がある場合があります。