

# 2021 レッスンメニュー

		月 Mon.		火 Tue.		水 Wed.		木 Thu.		金 Fri.		土 Sat.		
		POOL		STUDIO		POOL		STUDIO		POOL		STUDIO		
成人	10:00~10:50	初心者水泳 (藤田) 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ヵ月ごと種目をかえ4泳法を学びます。	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 (渥美) 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(森谷) 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(野崎) 泳法にとらわれず楽しく水慣れを習得できます。	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。	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(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(藤田) 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、様々なポーズで全身を引き締めます。
	11:10~12:00	コーチと体力づくり (藤田) 週の始まりは体の動きが硬くなっているので、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 (渥美) 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 (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ています。	月替わり4泳法 (藤田) 1ヵ月ごと種目をかえ4泳法を学びます。	ディスコワールド (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。	スイムクリニック (渡部) わからないことをコーチに確認しながら泳ぎましょう。	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、誰でも気軽に楽しめるフィットネスエクササイズです。	プールノエクササイズ 9:00~9:30(坂本)		
	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、ウォーキングをしっかりと行います。	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、ウォーキングをしっかりと行います。	初心者水泳 (藤田) 水泳を1から始める初心者の為の水泳教室です。	乗らなく有酸素運動 12:15~12:45 (野崎) 簡単なエアロピクス運動で適度に汗を流しましょう。	プールノエクササイズ 12:30~13:00 ※会員のみ(坂本) 1階スタジオにて行います ※シューズ必要	乗らなくトレーニング 12:15~12:45 (渥美) 筋力トレーニング有酸素運動を中心に体力、持久力の向上にいきます。	乗らなくトレーニング 12:15~12:45 (渥美) 筋力トレーニング有酸素運動を中心に体力、持久力の向上にいきます。	乗らなくトレーニング 12:15~12:45 (渥美) 筋力トレーニング有酸素運動を中心に体力、持久力の向上にいきます。	乗らなくトレーニング 12:15~12:45 (渥美) 筋力トレーニング有酸素運動を中心に体力、持久力の向上にいきます。	乗らなくトレーニング 12:15~12:45 (渥美) 筋力トレーニング有酸素運動を中心に体力、持久力の向上にいきます。	乗らなくトレーニング 12:15~12:45 (渥美) 筋力トレーニング有酸素運動を中心に体力、持久力の向上にいきます。	乗らなくトレーニング 12:15~12:45 (渥美) 筋力トレーニング有酸素運動を中心に体力、持久力の向上にいきます。
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	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	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	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	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	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	子供水泳教室 2級~S級クラス
	~19:00	育成コース	育成コース	育成コース	育成コース	育成コース	育成コース	育成コース	育成コース	育成コース	育成コース	育成コース	育成コース	育成コース
成人	19:00~19:45	レベルアップスイム (渥美) スイムフィンを使ったトレーニングや飛び込み・ターン練習をします。	初心者水泳 (渥美) 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ヵ月ごと種目をかえ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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。
	19:00~19:45	レベルアップスイム (渥美) スイムフィンを使ったトレーニングや飛び込み・ターン練習をします。	初心者水泳 (渥美) 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ヵ月ごと種目をかえ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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。

\*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。