

# 2022 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	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	
成人	10:10 ~ 11:00	初心者水泳 月替わり4泳法	有酸素+ ストレッチ	アクアピクス	リメイク ボディフィットネス	月替わり4泳法	ピラティス	アクアピクス	ソフト エアロピクス	楽しく泳ごう 初級	楽しく泳ごう 中上級	ヨガ	プールエクササイズ 9:00~9:30	
		水泳を1から始める初心者のための水泳教室です。	1か月ごと種目をかえ4泳法を学びます。	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。	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。	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。	1か月ごと種目をかえ4泳法を学びます。	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。	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。	泳法にとらわれず楽しく泳ぐコースです。	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	コーチと体づくり	ストレッチヨガ	リメイクボディスイム	骨盤エクササイズ	楽しく泳ごう 初級	楽しく泳ごう 中上級	ティスコールド	フィンとスイム	ピラティス	リメイクボディスイム	太極舞		
		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。	効果的なストレッチ運動を行います。	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。	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きます。	泳法にとらわれず楽しく泳ぐコースです。	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вимフィンを使ったレッスンで楽しく泳ぎましょう。	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。	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。	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。			
	12:15 ~ 12:45		楽しく トレーニング	プールエクササイズ 12:45~13:15										
		フィンとスイム	筋力トレーニングを中心に体力、持久力の向上をしていきます。	シニア水泳 初級	シニア水泳 中上級	初心者水泳	簡単なエアロピクス運動で適度に汗を流しましょう。		プールエクササイズ 12:30~13:00 ※会員のみ	筋力トレーニングを中心に体力、持久力の向上をしていきます。	シニア水泳 初級	シニア水泳 中上級		
	13:30 ~ 14:20	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ってから泳ぎます。		水泳を1から始める初心者のための水泳教室です。					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ってから泳ぎます。			
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	バレー (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	バレー (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	バレー (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	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	月替わり4泳法		初心者水泳		マスターズ		らくらくすいすい4泳法		レベルアップスイム				
		1か月ごと種目をかえ4泳法を学びます。		水泳を1から始める初心者のための水泳教室です。	フリー コース	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。		泳ぐ効率を向上させ、より速く楽しく泳ぐことを目指します。		スвим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。				
													プールエクササイズ 20:00~20:30	

- ① 火・金曜日のシニア水泳は13:30~14:30です。
- ② プールエクササイズは事前にご予約が必要です。
- ③ スタジオレッスンは室内シューズをご用意ください。
- \* 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。