グループエクササイズレッスンスケジュール

2022年4月～

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:50 ソフト エアロ45 （福本）	10:50 ウォーク＆ジョグ 30（西田）	11:00 中　級 ＬＯＷ 60 （澤田）	11:00 初めて顔つけ 初めてキック ストローク息継ぎ （西田）	10:50 ボール コンディション 50 （YOSHIKO）	13:00 シェイプアップ スイム 60 （福本）	10:50 Enjoy エアロ45 （YOSHIKO）	10:50 ウォーク＆ジョグ 30（西田）	11:00 初級ＬＯＷ 45 （澤田）		10:30 シェイプアップ エアロ45 （澤田）	10:30 ストレッチ 11:00 3泳法 30 （本山）	10:30 ヨガ ストレッチ 60 （澤田）	
14:00 ３Ｂ体操 60 （清水）	14:00 健康スイム 30（本山）	14:10 JSA ボール 60 （See☆）	15:15 １ｋｍウォーク 30（西田）	14:00 初級ＬＯＷ 45 （澤田）	15:00 アクアシェイプ 30（福本）	15:00 気　功 太極拳 60 （松永）	14:15 初めて顔つけ 初めてキック 初めてストローク 初めて息つぎ （西田）	13:30 バランスボール 30（本山） 14:15 ソフトエアロ 35（福本）	15:00 シェイプジョグ 30 （YOSHIKO）	14:00 ステップ ＆ＬＯＷ 60 （川口）	14:30 さよなら 脂肪45 （本山）	13:30 中　級 ＬＯＷ 60 （澤田）	13:15 初めて顔つけ 初めてキック 初めてストローク 初めて息つぎ （本山）
15:15 背骨体操 40 （本山）	15:15 シェイプジョグ 30（西田）	19:00 シェイプアップ エアロ45 （澤田）	19:30 ３泳法 30（本山）	19:00 ZUMBA 60 （SAORI）	19:30 初めて クロール45 （西田）	19:00 ステップ ＆ＬＯＷ50 （川口）	19:30 ジョギング30 30（福本）	18:45 ストレッチ 45 （福本）		19:00 ダンス エアロ 60 （澤田）	19:00 テクニカル クロール40 （西田）	18:30 バレエ ストレッチ45 （本多）	バレエ 第１ 第３ お休み
19:00 ボール＆ ストレッチ 35（本山）	19:50 アクア ZUMBA （SAORI）	20:00 コアトレ ＆ツボ押し 60 （上田）	20:00 さよなら脂肪 45（本山）	20:15 中　級 ＬＯＷ 60 （澤田）	20:15 １ｋｍウォーク 30(西田)	20:05 やさしい ヨ-ガ 60 （川口）		20:00 バラエティー レッスン 60	20:00 すいすいスイム 30（本山）			19:30 バレエ エクササイズ45 （本多）	
20:00 ボディ シェイプ 60 （福本）													

エアロビクスダンスエクササイズ（有酸素運動）		弾む	時間
ソフトエアロ	基本的な動きで初めての方・初心者向けエアロビクスです		35 45
Enjoyエアロ	ソフトエアロに慣れたら挑戦してみましょう	★	45
初級ＬＯＷ	弾まない動きです、180度のターンがあります		45
シェイプアップエアロ	前半は弾まない動き、後半は弾む動きのコンビネーションが楽しいです	★	45
ボディシェイプ	簡単なエアロビクスエクササイズと自重を使った筋力トレーニング		60
ステップ	緩めのテンポで台に上がったり降りたりして足腰とバランス感覚を強化		50
中級ＬＯＷ	初級に慣れてきた方におススメ。ステップやターンのバリエーションがアップ		60
ダンスエアロ	よりダンスちっくな動きでカッコイイ楽しいです　♡		60
バラエティーレッスン	毎回インストラクターが変わります。担当者は事前にお知らせします	？	45 60

コ　ン　デ　ィ　シ　ョ　ニ　ン　グ　（調整）	
３Ｂ体操	ボール、ベル、ベルダ - 、3つの道具を使った体に優しいエクササイズ
背　骨　体　操	背骨の動きをコントロールしてきれいな姿勢を目指します
ボール＆ストレッチ	前半は大きいボールを使ったバランストレーニング、後半はストレッチ
JSAボール （ジョイントスケーティングアプローチ）	小さいボールと自分の体重を利用し安全に簡単に関節の正常な動きを導きます 動きが軽くなり痛みが軽減されます。どなたでも無理なく参加できます
コアトレ＆ツボ押し	体幹の引き締め・柔軟性の向上・バランス感覚の向上を目指します。ツボ押しで更に健康に！
ボールコンディション	大きなボールを使って身体を伸ばしたり縮めたりしながら整えます
太極拳	身体を動かしながらめい想・禅の状態に導いていくことにより心まで整えます
やさしいヨーガ	ハードな部分は控えめにシェイプアップを目指す健康ハタヨーガです
バランスボール	弱い筋を強化して筋力のアンバランスを矯正。正しい姿勢を目指します
ストレッチ	全身をくまなく伸ばして、心身共にリフレッシュ
ヨガストレッチ	ストレッチとヨガのポーズでリンパの流れを良くし心地良い体に
バレエストレッチ	バレリーナのストレッチを体験してみましょう
バレエエクササイズ	バレリーナような美しい姿勢を目指してトレーニングします

ア　ク　ア　エ　ク　サ　サ　イ　ズ（水中運動）	
１㎞ウォーキング	３０分間で１㎞歩きます。色々な歩き方があって楽しいですよ
シェイプジョグ	歩くだけでは物足りない、走って動いて脂肪を燃焼させましょう！
ウォーク＆ジョグ	ウォーキングとジョギングで脂肪を燃焼しましょう
ストレッチ	入水前のウォーミングアップ。足裏から全身をほぐしましょう
AQUA　ZUMBA	ラテンのリズムで誰でも無理なく簡単で効果的にできる運動です
アクアシェイプ	どなたでも参加できる簡単な水中運動です。

ス　イ　ミ　ン　グ	
初めてクロール	顔つけ、キック、ストローク、息継ぎをクリアして２５m泳げるようになりましょう
健康スイム	クロールを２５m泳げる方、更に体力アップを目指します
すいすいスイム	クロールを２５m泳げる方、更に効率のいいフォームを身に付けます
テクニカルクロール	基本に戻ってクロールを上達させよう
シェイプアップスイム	ウォーキングとスイミングで全身くまなく使ってシェイプアップをめざします
さよなら脂肪	いろいろなメニューで１０００m泳ぎます。皆で泳いで脂肪を燃焼！
３泳法	平泳ぎ・バタフライ・背泳の基本からレベルアップまで

◎火曜日　19:30　３泳法

平泳ぎ	4/5	4/26	5/17	6/7	6/28	7/19	8/9	8/30	9/20
バタフライ	4/12	5/3	5/24	6/14	7/5	7/26	8/16	9/6	9/27
背　泳	4/19	5/10	5/31	6/21	7/12	8/2	8/23	9/13	

◎土曜日　11:00　３泳法

平泳ぎ		4/16	5/7	5/28	6/18	7/9	7/30	8/20	9/10
バタフライ	4/2	4/23	5/14	6/4	6/25	7/16	8/6	8/27	9/17
背　泳	4/9	4/30	5/21	6/11	7/2	7/23	8/13	9/3	9/24