

# 2011年9月～

# レッスンスケジュール

| 月<br>MON                                  | 火<br>TUE |                |                          | 水<br>WED     |                |                          | 木<br>THU     |      |                     | 金<br>FRI                 |      |                | 土<br>SAT   |              | 日<br>SUN       |                     |            |                |           |
|---|----------|----------------|--------------------------|--------------|----------------|--------------------------|--------------|------|---------------------|--------------------------|------|----------------|------------|--------------|----------------|---------------------|------------|----------------|-----------|
|   | ジム       | スタジオ           | プール                      | ジム           | スタジオ           | プール                      | ジム           | スタジオ | プール                 | ジム                       | スタジオ | プール            | ジム         | スタジオ         | ジム             | スタジオ                |            |                |           |
| <b>休館日</b><br>(祝日の場合、営業となり、翌日火曜日が休館となります) | 09:00    |                |                          |              |                |                          |              |      |                     |                          |      |                |            |              |                |                     |            |                |           |
|   | 09:30    |                |                          |              |                |                          |              |      |                     |                          |      |                |            |              |                |                     |            |                |           |
|   | 10:00    | パーソナルトレーニング 大川 | エアロ50 武本                 | 初級クロール 宮崎    | パーソナルトレーニング 大川 | エアロ40 鴨川                 | 初級成人スイミング 宮崎 |      | ステップ40 藤垣           | アクアウォーク 大川               |      | パーソナルトレーニング 大川 | ピラティス 竹山   | 初級成人スイミング 丸山 | パーソナルトレーニング 大川 | エアロ50 + トレーニング10 小林 | ヘアストレッチ 中川 | エアロ40 新保       |           |
|   | 10:30    |                | コアヒーリング 宮崎               | ヘビースイミング     |                | ストレッチ 大川                 | ヘビースイミング     |      | コアヒーリング 三谷          |                          |      |                |            | ストレッチ ※      |                |                     |            | ストレッチ ※        |           |
|   | 11:00    |                | コアヒーリング 定員：先着30名 (当日申込制) |              |                |                          |              |      | パーソナルトレーニング 三谷      | コアヒーリング 定員：先着30名 (当日申込制) |      |                |            |              |                |                     |            |                |           |
|   | 11:30    |                |                          |              |                |                          |              |      |                     |                          |      |                |            |              |                |                     |            |                |           |
|   | 12:00    |                |                          |              |                |                          |              |      |                     |                          |      |                |            |              |                |                     |            |                |           |
|   | 12:30    |                |                          |              |                |                          |              |      |                     |                          |      |                |            |              |                |                     |            |                |           |
|   | 13:00    |                |                          |              |                |                          |              |      |                     |                          |      |                |            |              |                |                     |            |                |           |
|   | 13:30    |                |                          | 初級背泳ぎ 宮崎     | ヘアストレッチ 宮崎     | ステップ50 新保                | アクアピクス30 和久田 |      | はつらつ肩こり 腰痛改善教室 丸山   | 初級平泳ぎ 宮崎                 |      |                |            | アクアウォーク 三谷   |                |                     |            |                |           |
|   | 14:00    |                | エアロ40 石川                 |              |                | コアヒーリング 大川               | 初級クロール 三谷    |      | フィットネス チェック 大川      | 初級バタフライ 宮崎               |      | フィットネス チェック 宮崎 | エアロ50 石川   |              |                | エアロ50 中村            |            |                |           |
|   | 14:30    | パーソナルトレーニング 三谷 | 健康筋力体操 石川                | 中級成人スイミング 宮崎 |                | コアヒーリング 定員：先着30名 (当日申込制) |              |      | パーソナルトレーニング 大川      |                          |      |                | ヘアストレッチ 中川 | ヨガ 日原        | 中級成人スイミング 丸山   | パーソナルトレーニング 大川      |            | フィットネス チェック 中川 | ジャズダンス 松代 |
|   | 15:00    |                |                          |              |                |                          |              |      | ヘアストレッチ 宮崎          |                          |      |                |            |              |                |                     |            | ヘアストレッチ 中川     |           |
|   | 15:30    |                |                          |              |                |                          |              |      | キッズスイミング            |                          |      |                |            |              |                |                     |            |                |           |
|   | 16:00    |                |                          |              |                |                          |              |      |                     |                          |      |                |            |              |                |                     |            |                |           |
|   | 16:30    |                |                          | キッズスイミング     |                |                          |              |      |                     |                          |      |                |            |              |                |                     |            |                |           |
|   | 17:00    |                |                          |              |                |                          |              |      |                     |                          |      |                |            |              |                |                     |            |                |           |
|   | 17:30    |                |                          | キッズスイミング     |                |                          |              |      |                     |                          |      |                |            |              |                |                     |            |                |           |
|   | 18:00    |                |                          |              |                |                          |              |      |                     |                          |      |                |            |              |                |                     |            |                |           |
|   | 18:30    |                |                          |              |                |                          |              |      |                     |                          |      |                |            |              |                |                     |            |                |           |
|   | 19:00    | パーソナルトレーニング 三谷 | エアロ50 藤田                 |              | パーソナルトレーニング 三谷 | ナチュラルヨガ 和久田              |              |      | エアロ50 + トレーニング10 竹山 |                          |      |                |            |              |                |                     |            |                |           |
|   | 19:30    |                |                          |              |                | フィットネス チェック 三谷           |              |      | ヘアストレッチ 宮崎 中川       |                          |      |                |            |              |                |                     |            |                |           |
|   | 20:00    |                | メタボ改善教室 三谷               |              |                | エアロ60 藤垣                 |              |      | ヘアストレッチ 中川          |                          |      |                | エアロ50 中村   | マスターズ練習会 宮崎  |                |                     |            |                |           |
|   | 20:30    |                |                          |              |                |                          |              |      |                     |                          |      |                |            |              |                |                     |            |                |           |
| 21:00                                     |          |                |                          |              |                |                          |              |      |                     |                          |      |                |            |              |                |                     |            |                |           |

|              |  |   |     |                       |  |
|--------------|--|---|-----|-----------------------|--|
| ジム           | InBody (体成分) 測定  | 525円/回 ※随時受付 簡単な測定で、体成分分析、骨格筋と脂肪の割合、筋肉のバランス等がわかります。                 | プール | (初級・中級) 成人スイミング (60分) | (月会費制) 成人 (16歳以上) を対象としたスイミングスクールです。     |
|              | フィットネスチェック (60分)   | 2,100円/回 ※予約制 「InBody」による体成分の測定、バイクによる体カテストを行い、個別トレーニングメニューをお作りします。 |     | ベビースイミング (45分)        | (月会費制) 生後6ヶ月～3歳未満のお子様を対象としたスイミングスクールです。  |
| スタジオ         | パーソナルトレーニング (60分・90分)  | 6,300円/60分 9,450円/90分 ※予約制 専門の資格をもったトレーナーがマンツーマンでトレーニング指導を行います。     |     | キッズスイミング (60分)        | (月会費制) 3歳以上の幼児、児童のお子様を対象としたスイミングスクールです。  |
|              | ヘアストレッチ (15分・30分)  | 1,575円/15分 3,150円/30分 ※予約制 専門の資格をもったトレーナーがマンツーマンでストレッチを行います。        |     | アクアウォーク (30分)         | 水中を様々な方法で楽しく歩きます。                        |
|              | はつらつ肩こり腰痛改善教室 (60分)  | 3,150円/月4回 肩こり、腰痛の改善を目的としたストレッチ、軽運動中心のスクールです。                       |     | アクアピクス (30分)          | シンプルな動きで全身を動かし、効果的に体カアップ、脂肪燃焼を目指します。     |
|              | メタボ改善教室 (60分)  | 3,150円/月4回 マジックジムでのトレーニングを中心に有酸素運動と筋力トレーニングで脂肪燃焼、太りにくい体作りを目指します。    |     | 水泳入門 (30分)            | これから水泳を始める方のための入門クラスです。                  |
|              | ストレッチ (30分)  | 筋肉を無理なくゆっくりほぐします。筋肉の柔軟性を高め、身体の動きをスムーズにします。                          |     | 初級クロール (30分)          | クロールの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。  |
|              | コアヒーリング (30分)  | ボールを用いた体幹部 (コア) のリラクゼーションプログラムです。ココロとカラダを芯から癒し、自然な状態へと導きます。         |     | 初級背泳ぎ (30分)           | 背泳ぎの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。   |
|              | ナチュラルヨガ (40分)  | ヨガの入門プログラムとして初心者の方でも気軽に参加していただけます。                                  |     | 初級平泳ぎ (30分)           | 平泳ぎの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。   |
|              | ヨガ (60分)   | 伝統的なインドの健康法です。心と身体、気を調和させることによって体の調子を整えます。                          |     | 初級バタフライ (30分)         | バタフライの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。 |
|              | 健康筋力体操 (30分)   | 様々な方法を使って筋肉を鍛えます。自分の体重をきちんと支えられるような身体をつくります。                        |     | マスターズ練習会 (60分)        | マスターズ水泳愛好者のための練習会です。                     |
|              | エアロ40 (40分)  | 40分間、全身をバランス良くリズムカルに動かします。時間を忘れ楽しく身体を動かしているうちに、脂肪が燃え持たず体が軽くなります。    |     |                       |  |
|              | エアロ50 (50分)  | 50分間、全身をバランス良くリズムカルに動かします。時間を忘れ楽しく身体を動かしているうちに、脂肪が燃え持たず体が軽くなります。    |     |                       |  |
|              | エアロ60 (60分)  | 慣れた方を対象としたエアロピクスです。たっぷり身体を動かし、より多くの脂肪燃焼、より高い持久力の獲得を目指します。           |     |                       |  |
| ステップ40 (40分) | 40分間、音楽に合わせて、様々な方法で楽しくステップ台への昇降運動を繰り返します。                        |   |     |                       |  |
| ステップ50 (50分) | 50分間、音楽に合わせて、様々な方法で楽しくステップ台への昇降運動を繰り返します。                        |   |     |                       |  |
| ピラティス (60分)  | 手脚の重みや脊柱の動きを感じながらコアマッスル (胴体部分を支えている筋肉) を刺激します。ボディバランスやスタイルを整えます。 |   |     |                       |  |
| ジャズダンス (60分) | オーソドックスなジャズスタイルのダンスです。   |   |     |                       |  |