

# - 2024年 10月 ~ - プログラム

## 【ご案内事項】

- ・スタジオ・ファンクショナルレッスンは全て**予約制・定員制**となります。※CSLIVE除く(スタジオ**35**名・ファンクショナル**7**名)※ステップ台使用レッスン**26**名
- ・レッスン予約は全て**WEBサイト**からになります。予約されたレッスン当日にスマートフォンで**メンバーコード**を掲示し、スタジオ入口前もしくはレセプションにて**チェックイン**を行います。チェックインはレッスン開始30分前~レッスン開始までの時間となります。
- ・予約WEBサイト登録については、レセプションまたはHPをご確認ください。
- ・**祝日**は**特別レッスン**として館内掲示、HPにてご案内いたします。レギュラーレッスンとは異なりますので必ずご確認ください。
- ・HOTレッスンは**ヨガラグ**、もしくは**バスタオル**を必ずお持ちください。

| 曜日    | 月                                    |                                    |  |                                 | 火  |  |  |                                  | 木                                     |                                  |                                     |        | 金  |   |  |                                       | 曜日    |
|-------|--------------------------------------|------------------------------------|--|---------------------------------|--|--|--|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|--------|--|---|--|---------------------------------------|-------|
| 場所    | スタジオ                                 | プール                                | ファンクショナル                                     | クイックジム                          | スタジオ   | プール                                    | ファンクショナル                                     | クイックジム/その他                       | スタジオ                                  | プール                              | ファンクショナル                            | クイックジム | スタジオ                                     | プール   | ファンクショナル/その他                           | クイックジム                                | 曜日    |
| 09:00 |                                      |                                    |  |                                 |  |  |  |                                  |                                       |                                  |                                     |        |  |   |  |                                       | 09:00 |
| 09:30 | 9:15 (30分)<br>CSLIVE REC<br>HOTヨガ    |                                    | 9:10 (5分)<br>みんなで体操                          |                                 | 9:15 (40分)<br>コンビネーション<br>エアロ<br>二宮[予約]      | 9:40 (30分)<br>初級クロール<br>(1-3-5週)<br>鈴木 | 9:40 (30分)<br>初級背泳ぎ<br>(2-4週)<br>鈴木          | 9:10 (5分)<br>みんなで体操              | 9:15 (40分)<br>ポディケラストレッチ<br>岩見[予約]    |                                  |                                     |        | 9:20 (40分)<br>フィールヨガ<br>加佐利[予約]          | 9:30 (30分)<br>初級クロール<br>(1-3-5週)<br>佐久間     | 9:30 (30分)<br>初級バタフライ<br>(2-4週)<br>佐久間 |                                       | 09:30 |
| 10:00 | 10:00 (40分)<br>シンプルエアロ<br>八木[予約]     |                                    |  | 10:00 (10分)<br>差スモ              |  |  |  | 10:00 (10分)<br>差スモ               |                                       |                                  |                                     |        | 10:10 (30分)<br>アクアダンス<br>藤澤              |   |  |                                       | 10:00 |
| 10:30 |                                      | 10:30 (30分)<br>アクアピクス<br>藤澤        |  |                                 | 10:20 (40分)<br>カラダデトックス<br>二宮[予約]            | 10:20 (30分)<br>中級平泳ぎ<br>(1-3-5週)<br>鈴木 | 10:20 (30分)<br>中級バタフライ<br>(2-4週)<br>鈴木       |                                  | 10:10 (40分)<br>エアロサーキット<br>岩見[予約]     | 10:10 (30分)<br>アクアダンス<br>藤澤      |                                     |        | 10:10 (40分)<br>シェイプパンプ<br>宮田[予約]         | 10:10 (30分)<br>中級クロール<br>(1-3-5週)<br>佐久間    | 10:10 (30分)<br>中級背泳ぎ<br>(2-4週)<br>佐久間  |                                       | 10:30 |
| 11:00 |                                      |                                    | 11:00 (60分)<br>はつらつ健康運動<br>スクール<br>荒川[予約・有料] |                                 | 11:00 (30分)<br>アクアウォーク<br>鈴木                 |  |  | 11:00 (10分)<br>差スモ               | 11:00 (40分)<br>パワーヨガ<br>市川[予約]        | 11:00 (30分)<br>中級水泳<br>長谷川       |                                     |        | 11:00 (40分)<br>CSLIVE LIVE<br>DANCE WAVE | 11:00 (45分)<br>アクアピクス<br>藤澤                 |  | 11:10 (20分)<br>ジムライド<br>定員5名先着順       | 11:00 |
| 11:30 | 11:20 (40分)<br>ファイトアタックBEAT<br>林[予約] |                                    |  |                                 | 11:20 (40分)<br>フィールヨガ<br>藤澤[予約]              |  |  |                                  |                                       |                                  | 11:10 (40分)<br>ピラティス<br>岩見[予約・有料]   |        | 11:50 (20分)<br>ジムライド<br>定員5名先着順          | 11:50 (40分)<br>ZUMBA<br>平井[予約]              | 11:55 (20分)<br>リズム水泳入門<br>佐久間          |                                       | 11:30 |
| 12:00 |                                      |                                    |  |                                 |  |  |  |                                  |                                       |                                  |                                     |        |  |   |  | 12:10 (20分)<br>ポッチャ                   | 12:00 |
| 12:30 | 12:10 (40分)<br>健康体操<br>吉田[予約]        |                                    |  |                                 | 12:30 (30分)<br>ステップjam<br>鈴木[予約]             |  |  | 12:30 (30分)<br>リズムライド<br>定員5名先着順 | 12:20 (40分)<br>シンプルエアロ<br>吉田[予約]      |                                  | 12:30 (30分)<br>スムーズ&ヒーリング<br>藤澤[予約] |        |  | 12:40 (40分)<br>シンプルエアロ<br>吉田[予約]            | 12:25 (40分)<br>中級リズム水泳<br>佐久間          |                                       | 12:30 |
| 13:00 |                                      | 12:55 (45分)<br>スイムトレーニング<br>奥野     | 13:10 (30分)<br>フィールヨガ<br>藤澤[予約]              |                                 |  | 12:30 (90分)<br>ダイビング<br>スクール<br>[有料]   |  |                                  |                                       |                                  |                                     |        |  |   |  | 12:45 (20分)<br>ジムライド<br>定員5名先着順       | 13:00 |
| 13:30 | 13:10 (40分)<br>ラテンファン<br>吉田[予約]      |                                    |  |                                 | 13:20 (30分)<br>シェイプパンプ<br>山岸[予約]             |  | 13:00 (60分)<br>はつらつ健康運動<br>スクール<br>奥野[予約・有料] |                                  | 13:30 (40分)<br>CSLIVE LIVE<br>ヨガ      | 13:30 (45分)<br>アクアピクス<br>吉田      |                                     |        | 13:30 (40分)<br>ポディメイトトレーニング<br>田口[予約]    |   | 13:15 (90分)<br>ダイビング<br>スクール<br>[有料]   |                                       | 13:30 |
| 14:00 |                                      | 13:50 (30分)<br>スキンドайビング<br>奥野[予約] |  |                                 | 14:00 (40分)<br>ファイトアタックBEAT<br>山岸[予約]        |  |  |                                  | 14:20 (30分)<br>ストレッチ&トレーニング<br>太田[予約] |                                  |                                     |        |  |   |  |                                       | 14:00 |
| 14:30 | 14:10 (30分)<br>スムーズ&ヒーリング<br>長谷川[予約] |                                    |  |                                 |  | 14:10 (30分)<br>アクアダンス<br>藤澤            |  |                                  |                                       |                                  |                                     |        |  | 14:20 (40分)<br>ヨガ<br>米山[予約]                 |  |                                       | 14:30 |
| 15:00 |                                      |                                    |  |                                 |  |  |  |                                  |                                       |                                  |                                     |        |  |   |  |                                       | 15:00 |
| 15:30 |                                      | 15:00 (60分)<br>幼児スイミング<br>[スクール]   |  |                                 |  | 15:00 (60分)<br>幼児スイミング<br>[スクール]       |  |                                  | 15:20 (60分)<br>幼児体育<br>[スクール]         | 15:00 (60分)<br>幼児スイミング<br>[スクール] |                                     |        | 15:20 (60分)<br>幼児体育<br>[スクール]            | 15:00 (60分)<br>幼児スイミング<br>[スクール]            |  |                                       | 15:30 |
| 16:00 |                                      |                                    |  |                                 |  |  |  |                                  |                                       |                                  |                                     |        |  |   |  |                                       | 16:00 |
| 16:30 | 16:20 (60分)<br>幼児体育<br>[スクール]        | 16:00 (60分)<br>児童スイミング<br>[スクール]   | 16:10 (30分)<br>ファンクショナルトレーニング<br>羽山[予約]      |                                 | 16:00 (60分)<br>少人数体育<br>練習会                  | 16:00 (60分)<br>児童スイミング<br>[スクール]       |  |                                  | 16:20 (60分)<br>児童体育<br>[スクール]         | 16:00 (60分)<br>児童スイミング<br>[スクール] |                                     |        | 16:20 (60分)<br>児童体育<br>[スクール]            | 16:00 (60分)<br>児童スイミング<br>[スクール]            |  |                                       | 16:30 |
| 17:00 |                                      |                                    |  |                                 |  |  |  |                                  |                                       |                                  |                                     |        |  |   |  |                                       | 17:00 |
| 17:30 | 17:20 (60分)<br>児童体育<br>[スクール]        | 17:00 (60分)<br>児童スイミング<br>[スクール]   |  |                                 | 17:00 (60分)<br>幼児・児童ダンス<br>[スクール]            | 17:00 (60分)<br>児童スイミング<br>[スクール]       |  |                                  | 17:20 (60分)<br>児童体育<br>[スクール]         | 17:00 (60分)<br>児童スイミング<br>[スクール] |                                     |        | 17:20 (60分)<br>児童体育<br>[スクール]            | 17:00 (60分)<br>児童スイミング<br>[スクール]            |  |                                       | 17:30 |
| 18:00 |                                      |                                    |  |                                 |  |  |  |                                  |                                       |                                  |                                     |        |  |   |  |                                       | 18:00 |
| 18:30 |                                      | 18:00 (60分)<br>育成スイミング<br>[スクール]   |  |                                 |  | 18:00 (60分)<br>児童スイミング<br>[スクール]       |  |                                  |                                       | 18:00 (60分)<br>児童スイミング<br>[スクール] |                                     |        |  |   |  |                                       | 18:30 |
| 19:00 |                                      |                                    |  |                                 |  |  |  |                                  |                                       |                                  |                                     |        |  |   |  | 18:30 (10分)<br>差スモ                    | 19:00 |
| 19:30 | 19:00 (40分)<br>ZUMBA<br>西村[予約]       | 19:10 (30分)<br>スイムPL<br>[予約・有料]    |  |                                 | 19:10 (40分)<br>CSLIVE REC<br>ヨガ              | 19:20 (30分)<br>AQUAjam<br>山岸           |  | 19:20 (30分)<br>リズムライド<br>定員5名先着順 | 19:10 (40分)<br>ZUMBA<br>平井[予約]        |                                  |                                     |        | 19:15 (15分)<br>ちよい頑張るスモ<br>大平            | 19:20 (40分)<br>ファンクショナル<br>トレーニング<br>梶原[予約] |  | 19:30 (10分)<br>差スモ                    | 19:30 |
| 20:00 |                                      |                                    |  | 19:45 (15分)<br>GYM PUMP         |  |  |  |                                  |                                       |                                  |                                     |        |  |   |  |                                       | 20:00 |
| 20:30 | 20:10 (40分)<br>ヨガ<br>加藤[予約]          |                                    |  | 20:10 (20分)<br>ジムライド<br>定員5名先着順 | 20:10 (30分)<br>CSLIVE REC<br>X-CORE FIGHTING | 20:00 (60分)<br>スイムトレーニング<br>奥野         |  |                                  | 20:10 (40分)<br>CSLIVE REC<br>シェイプパンプ  | 20:10 (30分)<br>初級背泳ぎ<br>長谷川      |                                     |        | 20:00 (30分)<br>リズムライド<br>定員5名先着順         | 20:20 (40分)<br>CSLIVE REC<br>ヨガ             | 20:00 (60分)<br>スイムトレーニング<br>フリーコース     | 担当IRはつきません。<br>トレーニング用に<br>2コース解放します。 | 20:30 |
| 21:00 |                                      |                                    |  |                                 |  |  |  |                                  |                                       |                                  |                                     |        | 21:00 (20分)<br>ジムライド<br>定員5名先着順          |   |  |                                       | 21:00 |
| 21:30 |                                      |                                    |  |                                 |  |  |  |                                  |                                       |                                  |                                     |        |  |   |  |                                       | 21:30 |
| 22:00 | 21:45 施設利用終了 22:00 CLOSE             |                                    |  |                                 | 21:45 施設利用終了 22:00 CLOSE                     |  |  |                                  | 21:45 施設利用終了 22:00 CLOSE              |                                  |                                     |        | 21:45 施設利用終了 22:00 CLOSE                 |   |  |                                       | 22:00 |

# 2024.10月～レッスンスケジュール

QRコードはこちら



| 曜日    | 土  |                           |                            |                           | 日                                 |                           |                         |                           |
|-------|--|---------------------------|----------------------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 場所    | スタジオ   | プール                       | ファンクショナル                   | クイックジム                    | スタジオ                              | プール                       | ファンクショナル                | クイックジム                    |
| 09:00 |  | 8:30(60分) 児童スイミング [スクール]  | 8:05(60分) 育成スイミング [スクール]   |                           | 8:20(60分) 児童体育 [スクール]             | 8:30(60分) 児童スイミング [スクール]  |                         |                           |
| 09:30 | 9:15(40分) 骨盤エクササイズ 二宮[予約]  | 9:30(60分) 児童スイミング [スクール]  |                            |                           | 9:20(60分) 幼児体育 [スクール]             | 9:30(60分) 幼児スイミング [スクール]  |                         |                           |
| 10:00 | 10:05(40分) CSLive REC  |                           |                            | 10:10(10分) 楽スモ            |                                   |                           |                         |                           |
| 10:30 | ファイアアタックBEAT   | 10:30(60分) 児童スイミング [スクール] | 10:50(40分) ピラティス 梶原[予約・有料] |                           | 10:20(60分) 幼児・児童体育 [スクール]         |                           |                         | 10:50(20分) ジムライド 定員5名先着順  |
| 11:00 | 11:00(40分) ヨガ 市川[予約]   |                           |                            |                           |                                   |                           |                         |                           |
| 11:30 |  | 11:30(60分) 幼児スイミング [スクール] |                            |                           | 11:30(40分) シンプルエアロ 池田(昌)[予約]      | 11:25(30分) アクアダンス 長谷川     | 11:30(30分) 動きタイム 横山[予約] |                           |
| 12:00 | 11:50(40分) ピラティス 梶原[予約]  |                           |                            | 12:00(30分) リズムライド 定員5名先着順 | 12:20(40分) コンビネーションステップ 池田(昌)[予約] | 12:10(30分) 初級水泳 長谷川       |                         |                           |
| 12:30 |  |                           |                            |                           |                                   |                           |                         |                           |
| 13:00 | 12:40(40分) オリジナルエアロ 梶原[予約]   | 13:00(30分) AQUAjam 山岸     |                            |                           |                                   |                           |                         |                           |
| 13:30 | 初めの方はシンプルから参加をおすすめしま   |                           |                            | 13:45(10分) 楽スモ            | 13:20(40分) CSLive REC             |                           |                         |                           |
| 14:00 | 14:00(60分) 幼児体育 [スクール]   | 13:40(60分) スイムトレーニング 奥野   |                            |                           | 14:20(40分) ZUMBA 平井[予約]           | 14:00(60分) 幼児スイミング [スクール] |                         |                           |
| 14:30 |  |                           |                            |                           |                                   |                           |                         |                           |
| 15:00 | 15:00(60分) 児童体育 [スクール]   | 15:00(60分) 幼児スイミング [スクール] |                            |                           | 15:10(40分) パワーヨガ 米山[予約]           | 15:00(60分) 児童スイミング [スクール] |                         | 15:10(30分) リズムライド 定員5名先着順 |
| 15:30 |  |                           |                            |                           |                                   |                           |                         |                           |
| 16:00 | 16:00(60分) 児童体育 [スクール]   | 16:00(60分) 児童スイミング [スクール] |                            |                           | 16:10(60分) 上級体育 [スクール]            |                           |                         |                           |
| 16:30 |  |                           |                            |                           |                                   |                           |                         | 16:30(10分) 楽スモ            |
| 17:00 | 17:10(60分) 幼児・児童ダンス [スクール]   | 17:00(60分) 児童スイミング [スクール] |                            |                           |                                   |                           |                         |                           |
| 17:30 |  |                           |                            |                           |                                   |                           |                         |                           |
| 18:00 | 18:20(30分) 体育PL [予約・有料]  | 18:00(30分) スイムPL [予約・有料]  |                            |                           |                                   |                           |                         |                           |
| 18:30 |  |                           |                            |                           |                                   |                           |                         |                           |
| 19:00 |  |                           |                            |                           |                                   |                           |                         |                           |
| 19:30 |  |                           |                            |                           |                                   |                           |                         |                           |
| 20:00 | 19:45 施設利用終了 20:00 CLOSE   |                           |                            |                           | 18:45 施設利用終了 19:00 CLOSE          |                           |                         |                           |
| 20:30 | <p><b>【レッスンに伴うプールコース使用について】</b></p> <p>アクアレッスン、泳法レッスン時の参加者人数が10名以上なら2コース、25名以上で3コース使用させていただきます。スイムトレーニング時は2コース使用させていただきます。参加人数及び参加者状況によりIRの判断で3コース使用させていただきます場合がございます。</p> <p><b>【ジムエリア、ラウンジにて Free Wi-Fiが使用できます】</b></p> <p><b>接続コード: centralsp</b></p> |                           |                            |                           |                                   |                           |                         |                           |
| 21:00 |  |                           |                            |                           |                                   |                           |                         |                           |
| 21:30 |  |                           |                            |                           |                                   |                           |                         |                           |
| 22:00 |  |                           |                            |                           |                                   |                           |                         |                           |

| 脂肪燃焼系エアロビクス                     |       |  |                           | コンディショニング系      |       |   |                          |
|---------------------------------|-------|--|---------------------------|-----------------|-------|---|--------------------------|
| シンプルエアロ                         | 40    | 音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす。有酸素運動のレッスンです。                                 | 脂肪燃焼<br>ストレス解消<br>持久力向上   | カラダデトックス        | 40    | 体調改善を目的とした強度で行う簡単エクササイズです。血行やリンパの流れを良くするセルフマッサージで身体を本来の状態へリセットし、自然な動きや反応を取り戻すレッスンです。                | 体調改善<br>心身の疲労<br>コリ・ハリ緩和 |
| コンビネーションエアロ                     | 40    | 音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす。有酸素運動のレッスンです。                                 | 脂肪燃焼<br>ストレス解消<br>持久力向上   | 骨盤エクササイズ        | 40    | 手で触れることが出来ない体の深い筋肉をほぐすことで、骨盤の歪みを調整します。どなたでも気軽に参加いただけます。   | 姿勢の改善<br>動作改善            |
| オリジナルエアロ                        | 40    | 複雑な動きの組み合わせを楽しむチャレンジレッスンです。  | 脂肪燃焼<br>ストレス解消<br>脳の活性化   | スムーズ&ヒーリング      | 30    | ボールを使用して、コア(胴体部)を調整し、手足など各部位の筋力をほぐし、動きやすい機能的な体を目指すコンディショニングプログラムです。                                 | リラクゼーション<br>コリ・ハリ緩和      |
| ステップjam                         | 30    | 音楽に合わせて、ステップ台への昇降運動を繰り返すレッスンです。3ヶ月間同じ音楽と動きです。安心してご参加いただけます。                | 脂肪燃焼<br>体力増強<br>ボディメイク    | 健康体操            | 40    | 年齢が気になる方や体力にあまり自信のない方を対象にした、様々な方法で楽しく適度に身体を刺激するレッスンです。  | 血行促進<br>代謝改善             |
| コンビネーションステップ                    | 40    | 動きの組み合わせを楽しみながら、ステップ台への昇降運動を繰り返すレッスンです。                                    | 脂肪燃焼<br>ストレス解消<br>基礎強化    | 動きタイム           | 30    | 健康づくりに直結する「膝痛」「筋力」「ウォーキング」「バランスアップ」プログラム。   | 機能改善<br>動作改善<br>体幹強化     |
| 脂肪燃焼系格闘技                        |       |  |                           | オリエンタル系         |       |   |                          |
| ファイアアタックBEAT                    | 40    | 音楽に合わせて、本格的な格闘技の動きを行う。有酸素運動のレッスンです。3ヶ月間同じ音楽と動きで行いますので安心してご参加いただけます。        | 脂肪燃焼<br>ストレス解消<br>敏捷性向上   | フィールヨガ          | 30・40 | 心身の調和を図り体質を整える伝統的なハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたヨガレッスンです。比較的簡単に取り組めるアーサナ(ポーズ)で構成されているので、どなたでも安心してご参加いただけます。 | 心身の調整<br>体幹強化<br>柔軟性向上   |
| 脂肪燃焼系ダンス                        |       |  |                           | プール             |       |   |                          |
| ZUMBA                           | 40    | ラテンを始め、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。                             | 脂肪燃焼<br>ストレス解消<br>カッコよく踊る | (パワー)ヨガ         | 40    | 心と身体、気と調和させるインド古来の健康法を取り入れたレッスンです。流れる動きを中心に行い、よりアクティブに身体を動かします。                                     | 心身の調整<br>柔軟性向上<br>筋力向上   |
| ラテンファン                          | 40    | 情熱的なラテンダンスを取り入れたエアロビクスです。骨盤や肩甲骨を柔らかく動かすので、ウエスト周りのスタイルアップにも役立ちます。           | 脂肪燃焼<br>ストレス解消<br>カッコよく踊る | ルーシーダットン        | 30    | タイの仙人が行っていたという、伝統的な自己整体法のレッスンです。  | 心身の調整<br>歪みの改善<br>精神の鎮静  |
| ダンスWAVE                         | 40    | ダンスミュージックを楽しみながら、簡単なステップで体を動かす有酸素エクササイズです。                                 | 脂肪燃焼<br>ストレス解消<br>カッコよく踊る | アキアウォーク         | 30    | 水の中を様々な方法で楽しく歩きます。泳ぐのが苦手な方、足腰に負担がかかる方におススメです。   |                          |
| トレーニング系                         |       |  |                           | アキアダンス          | 30    | 音楽に合わせて動きの組み合わせを楽しむエクササイズです。3ヶ月間同じ振りで行います。  |                          |
| シェイプパンプ                         | 30・40 | バーベルを使用し音楽に合わせて楽しみながら全身の筋力トレーニングを行うレッスンです。3ヶ月間同じ音楽と動きで行いますので安心してご参加いただけます。 | 筋力維持・増進<br>基礎代謝アップ        | アキアピクス          | 30・45 | 水中で行うエアロビクスです。音楽に合わせて楽しくレッスンしましょう。  |                          |
| ファンクショナルトレーニング                  | 30・40 | 機能改善を目的とした、様々なトレーニングを行うレッスンです。   | 機能改善<br>動作改善<br>体幹強化      | AQUAjam         | 30    | 音楽に合わせて水中で様々なエクササイズを行います。初心者の方も気軽に参加いただけます。   |                          |
| ピラティス                           | 40    | 100年の歴史を持つボディトレーニング法で、主にインナーマッスルを鍛えることによって、身体の安定性を高め、姿勢や身体の動きを整えます。        | ボディデザイン<br>筋力強化           | 初級水泳            | 30    | 1週目クロール・2週目背泳ぎ・3週目平泳ぎ・4週目バタフライの基本を取得します。  |                          |
| ボディメイクトレーニング                    | 40    | ボディデザインと筋力アップを目的としたトレーニングを行うレッスンです。  | ボディデザイン<br>筋力強化           | 初級クロール          | 30    | クロールの基本を習得し、10m以上泳げるようになることを目標としたクラスです。   |                          |
| ストレッチ&トレーニング                    | 30    | 筋肉を無理なくゆったりと伸ばすことによって緊張を和らげ、身体の動きをスムーズにし、簡単なトレーニングを行って運動不足解消!              | 柔軟性向上<br>リラクゼーション         | 初級背泳ぎ           | 30    | 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標としたクラスです。  |                          |
| みんなで腹筋                          | 15    | 腹筋に特化したレッスンです。正しいトレーニングを実践して自宅でも行ってみましょう                                   | 筋力強化<br>機能改善              | 初級平泳ぎ           | 30    | 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標としたクラスです。  |                          |
| 楽スモ                             | 10    | 楽チンで楽しいをモットーとしたショートレッスンです。初心者・高齢者・女性を対象としたレッスンです。                          | 筋力強化<br>機能改善              | 初級バタフライ         | 30    | 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標としたクラスです。  |                          |
| ちよい頑張るスモ                        | 15    | ちよっと頑張るスモールエクササイズです。楽スモよりも少し頑張るレッスンです。                                     | 筋力強化<br>機能改善              | 中級水泳            | 30    | 1週目クロール・2週目背泳ぎ・3週目平泳ぎ・4週目バタフライの25m完泳を目標としたクラスです。  |                          |
| GYM PUMP                        | 15    | 「シェイプパンプ」を、より短時間、シンプルな構成で構成されています。重りは使わずに自重で行います。                          | 筋力強化<br>機能改善              | 中級クロール          | 30    | クロールの呼吸、泳ぎのコンビネーションを練習し、25m完泳を目標としたクラスです。   |                          |
| X-CORE FIGHTING (クロスコア ファイティング) | 30    | シンプルながら格闘動作で心拍数を上げ、静と動のメリハリのある動きの高強度トレーニングを組み合わせることで、短時間で脂肪燃焼を目指すプログラムです。  | 筋力強化<br>機能改善              | 中級背泳ぎ           | 30    | 背泳ぎのコンビネーションを練習し、25m完泳を目標としたクラスです。  |                          |
|                                 |       |  |                           | 中級平泳ぎ           | 30    | 平泳ぎの呼吸、泳ぎのコンビネーションを練習し、25m完泳を目標としたクラスです。  |                          |
|                                 |       |  |                           | 中級バタフライ         | 30    | バタフライの呼吸、泳ぎのコンビネーションを練習し、25m完泳を目標としたクラスです。  |                          |
|                                 |       |  |                           | スイムトレーニング       | 45・60 | 泳力・体力の向上を目標としたトレーニングクラスです。  |                          |
|                                 |       |  |                           | リズム水泳入門         | 20    | 音楽に合わせて楽しく泳ぎます。基本動作の練習が中心としたクラスです。※平泳ぎは必須となります。   |                          |
|                                 |       |  |                           | 中級リズム水泳         | 40    | 音楽に合わせて楽しく泳ぎます。初級クラスで基本動作を取得した方のクラスです。※平泳ぎは必須となります。   |                          |
|                                 |       |  |                           | スキンダイビング        | 30    | マスク・スノーケル・フィンを使用してダイビング基礎(泳ぐ・潜る)を練習します。   |                          |
|                                 |       |  |                           | 中級リズム水泳         | 40    | 音楽に合わせて楽しく泳ぎます。初級クラスで基本動作を取得した方のクラスです。※平泳ぎは必須となります。   |                          |
|                                 |       |  |                           | スキンダイビング        | 30    | マスク・スノーケル・フィンを使用してダイビング基礎(泳ぐ・潜る)を練習します。   |                          |
| その他                             |       |  |                           | ポッチャ            | 20    | 東京パラリンピック公式種目になります。ボールを使っている競技になります。  |                          |
|                                 |       |  |                           | ジムライド<br>リズムライド | 20・30 | 音楽を感じ、フィットネス効果を体感しながらバイク(固定式自転車)を漕ぐ、有酸素運動のレッスンです。   |                          |