12月 turtle workout
スタジオ・プールプログラム　タイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		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	2Fスタジオ	プール	
9:00											3Fスタジオ				9:00
9:30											かんたんストレッチ 定員14名 9:30～9:45 田母神	9:00～10:00 フリーコース			9:30
10:00	定員増!! ゆったり ストレッチ 定員20名 10:15～10:45 ルミ	フリーコース	定員増!! かんたんエアロ 定員20名 10:15～10:45 太田	スイミング中級 定員12名 10:15～11:00 山本	定員増!! うららかヨガ 定員20名 10:15～11:15 みちよ	フリーコース	定員増!! わくわくエアロ 定員17名 10:15～11:00 山中	スイミング中級 定員12名 10:15～11:00 山本	ステップ エクササイズ 定員14名 10:15～10:45 服部	フリーコース	↑ 12/17は 休講させて いただきます。	10:00～12:30 3コース/フリーコース 2コース/子供スクール		フリーコース	10:00
10:30	定員増!! キックボクシング 定員20名 11:00～11:30 ルミ		定員増!! 身体健やかヨガ 定員20名 11:00～11:45 ルミ	スイムレッスン 定員15名 11:15～12:00 山本	エンジョイ エクササイズ 定員17名 11:30～12:30 みちよ		リズムDeボール 定員14名 11:15～11:45 山中	スイムレッスン 定員15名 11:15～12:00 山本	アロマ 肩腰リセット 定員14名 11:00～11:45 服部	アクアフィットネス 定員15名 11:15～12:00 黒田					10:30
11:00			NEW!! ラテンエアロ 定員20名 12:00～12:30 ルミ	フリーコース				フリーコース		ゆらぎリズム 定員15名 12:15～12:45 服部		子供スクール			11:00
11:30	バランスボール エクササイズ 定員12名 11:45～12:15 ルミ		ベリーダンス エクササイズ 定員14名 12:45～13:15 ルミ	アクアウォーキング 定員15名 13:00～13:45 黒田		レッツ！ アクアビクス 定員20名 13:00～13:45 みちよ	腰痛ケアストレッチ 定員17名 13:00～13:30 山本			エンジョイスイミング 定員15名 13:00～13:45 黒田					11:30
12:00	3Fスタジオ		↑ 時間を変更 致しました												12:00
12:30															12:30
13:00		スイミング初級 定員15名 13:00～14:00 山本													13:00
13:30								腰痛ケアスイミング 定員20名 13:45～14:15 山本							13:30
14:00		フリーコース		フリーコース		フリーコース				フリーコース					14:00
14:30													【レッスン参加方法】		14:30
15:00															15:00
15:30		子供スクール		子供スクール		子供スクール		子供スクール		子供スクール		子供スクール	◇2Fスタジオレッスン◇ 開始15分前、3Fカウンターにて 名簿に名前をご記入ください。 ◇プールレッスン◇ 10:00から、フロントにて名簿に 名前をご記入ください。 必ず本人がご記入ください		15:30
18:45															18:45
19:00		フリーコース		フリーコース		フリーコース		フリーコース				フリーコース	【定員について】		19:00
19:30													安心、安全にご参加いただけま すよう定員を設けております。		19:30
20:00													定員になり次第、締め切らせてい ただきます。		20:00
20:30													予めご了承ください。		20:30
21:00															21:00

・プールレッスン使用時は、3コースが50mコース、4コースが25mゆっくりコース、5コースが歩くコースとなります。

3Fスタジオにて行います。

レッスンの詳細は裏面にて⇒

12月　レッスン内容一覧

☆スタジオ☆

	曜日	教室名	時間	難易度	内容
	月	ゆったりストレッチ	30分	★	ゆったり、のんびり気持ちよく身体を解してリフレッシュしましょう！
	月	キックボクシング	30分	★★★	キックボクシングの動きを使った有酸素運動です。
	月	バランスボールエクササイズ	30分	★★	バランスボールを使って体幹を鍛えたり、姿勢を整えるエクササイズです。
	火	かんたんエアロ	30分	★★	基本的な動作を音楽に合わせて楽しく体を動かし有酸素運動を行います。
	火	身体健やかヨガ	45分	★	セルフ整体やトレーニングを混ぜたヨガです。
NEW ⇨	火	ラテンエアロ	30分	★★	ラテンのリズムに合わせて楽しく体を動かしましょう！
時間変更⇨	火	ベリーダンスエクササイズ	30分	★★	お腹周りのシェイプアップや骨盤矯正、アンチエイジングにもなります。
	水	うららかヨガ	60分	★	柔軟性の向上やコアの筋肉を整え呼吸法にて身体の奥深い層からリラックス。
	水	エンジョイエクササイズ	60分	★	簡単なリズムに合わせて体幹トレーニングやエクササイズを行います。
	木	わくわくエアロ	45分	★★★	基本動作に慣れて更にレベルアップにチャレンジしたい方に！
	木	リズムDeボール	30分	★★	小さなボールを使って有酸素運動や筋トレ、ストレッチを行います。
	木	腰痛ケアストレッチ	30分	★	腰痛軽減するストレッチを行います。
	金	ステップエクササイズ	30分	★★	ステップ台を使用したエクササイズです。
	金	アロマ肩腰リセット	45分	★	アロマの香りが漂う空間で肩と腰を解しましょう。
	土	かんたんストレッチ	15分	★	ワークアウト前のストレッチに是非！

☆プール☆

曜日	教室名	時間	難易度	内容
月	スイミング初級	60分	★	泳いだことがない方、バタ足など泳ぐための初歩を練習します。
火・木	スイミング中級	45分	★★★	泳ぐことをもっと楽しく！正しいフォームでより効率の良い泳ぎを習得します。
火	アクアウォーキング	45分	★	水の特性を生かし、ウォーキングやジョギング、ストレッチを行います。
水	レッツ！アクアビクス	45分	★★	音楽に合わせて水をかいたりキックしたり楽しい水中運動を行います。
木	腰痛ケアスイミング	30分	★	水中では浮力が働き腰への負担が軽減するのでストレッチや泳いだりして筋力を強化します。
金	アクアフィットネス	45分	★	プールの中で有酸素運動と筋力トレーニングを行います。
金	エンジョイスイミング	45分	★	月毎にクロールと背泳ぎの簡単な部分練習などをして楽しくゆったり泳ぎましょう。
金	ゆらぎリズム	30分	★★	水の中でゆっくりと体を動かし可動域を広げ血流を良くします。
火・木	スイムレッスン	45分	★★	4泳法の基礎をしっかりと習得します。　日によって主となるフォームが変わります クロール：12/6(火)、12/20(火) 背泳ぎ：12/8(木)、12/22(木) 平泳ぎ：12/13(火)、12/27(火) バタフライ：12/1(木)、12/15(木)

※スタジオの場所取りはご遠慮ください。

※大変申し訳ございませんがインストラクターの都合上、休講になる場合がございます。ご了承ください。