



# 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	スタジオ	プール
9:00														
9:30										3Fスタジオ	かんたんストレッチ 定員14名 9:30~10:00 田母神	9:00~10:00 フリーコース		
10:00	ゆったり ストレッチ 定員20名		かんたんエアロ 定員20名	スイミング中級 定員12名	うららかヨガ 定員20名		わくわくエアロ 定員17名	スイミング中級 定員12名	かんたんエアロ 定員20名	←NEW!!		10:00~12:30		
10:30	10:15~10:45 ルミ		10:15~10:45 太田	10:15~11:00 山本			10:15~11:00 山中	10:15~11:00 山本	10:15~10:45 服部	フリーコース		1~2コース 子供スクール		
11:00	キックボクシング 定員20名 11:00~11:30 ルミ	フリーコース	身体健やかヨガ 定員20名 11:00~11:45	フリーコース	10:15~11:15 みちよ			フリーコース	アロマ 肩腰リセット 定員14名		アクアフィットネス 定員15名		3~5コース フリーコース	
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	←3Fスタジオ	ラテンエアロ 定員20名	←時間変更	エンジョイ エクササイズ 定員17名	フリーコース	シェイプ&ボディケア 定員14名 11:15~11:45 山中	スイムレッスン 定員15名	11:00~11:45 服部	11:15~11:45 黒田	フリーコース			
12:00	はじめてスイム 定員8名 12:15~12:45 黒田	←時間変更⇒	アクアウォーキング 定員15名 12:30~13:15 黒田				首・肩凝り解消 ヨガ 定員10名 12:00~12:45 上所	←3Fスタジオ	Try Shape Music (やさしい筋トレ) 定員10名 12:00~12:30 上所	enjoy! アクアピクス 定員20名	←NEW!!		フリーコース	
12:30	フリーコース							フリーコース		12:00~12:45 服部		子供スクール		
13:00	クロール入門 定員15名 13:00~14:00 黒田・田母神	←時間変更⇒	基礎スイム 定員15名 13:30~14:15 黒田				レッツ! アクアピクス 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・田母神	クロール入門 定員15名	←変更			
13:30			フリーコース		←曜日,時間変更			腰痛ケアスイミング 定員20名 13:45~14:15 山本・田母神		13:00~14:00 黒田・田母神				
14:00								フリーコース		フリーコース				
14:30														
15:00														
15:30														
18:45														
19:00			HIT 定員10名 19:00~19:45 服部	←3Fスタジオ										
19:30														
20:00			ヒーリングアロマ ストレッチ 定員10名 20:00~20:30 服部	←3Fスタジオ										
20:30														
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⇒

**【レッスン参加方法】**  
◇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**

**【定員について】**  
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。  
定員になり次第、締め切らせて  
いただきます。  
予めご了承ください。

7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。
増設⇒ 火・金	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て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。
時間変更⇒ 火	ラテンエアロ	45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！
火	HIIT (ヒット)	45分	★★★	自重インターバルトレーニングで体が痩せやすくなり、細胞の若返りを期待できます。
火	ヒーリングアロマ ストレッチ	30分	★	アロマの香りが漂う空間で、バレエの動きを入れた伸びやかなストレッチを行います。
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	シェイプ & ボディケア	30分	★	スポーツタオルやボールを使って筋トレやストレッチを行います。(スポーツタオルを持ってきてください)
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。(スポーツタオルとバスタオルを持ってきてください)
木	首・肩凝り解消ヨガ	45分	★	首・肩周りをストレッチしてコリをほぐし普段からコリにくい上半身をつくりましょう！
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。
金	Try Shape Music(やさしい筋トレ)	30分	★★	音楽に合わせて楽しく行える全身の筋力トレーニングです。
土	かんたんストレッチ	30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																
時間変更⇒ 月	はじめてスイム	30分	★	顔つけ、息吐き、浮き方など泳いだことがない方におすすめです。																
増設、時間変更⇒ 月・金	クロール入門	45分	★	呼吸やクロールの部分練習をします。																
曜日、時間変更⇒ 火	基礎スイム	60分	★	少し泳ぎを習得された方に、蹴伸びや伏し浮き、バタ足、背面キックなど初歩的なことを練習します。																
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。																
時間変更⇒ 金	アクアフィットネス	30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。																
NEW⇒ 金	enjoy！アクアビクス	45分	★★	無理のないテンポで楽しいmusicに合わせて全身をくまなく動かしましょう！																
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。 <b>日によって主となるフォームが変わります</b> <table border="0" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>クロール</td> <td>背泳ぎ</td> <td>平泳ぎ</td> <td>バタフライ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4日(火)</td> <td>6日(木)</td> <td>11日(火)</td> </tr> <tr> <td>13日(木)</td> <td>18日(火)</td> <td>20日(木)</td> <td>25日(火)</td> </tr> <tr> <td>27日(木)</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <b>7日(金)・21日(金)・29日(土)・30日(日)・31日(月)は休館日です</b>	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ		4日(火)	6日(木)	11日(火)	13日(木)	18日(火)	20日(木)	25日(火)	27日(木)			
クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ																	
	4日(火)	6日(木)	11日(火)																	
13日(木)	18日(火)	20日(木)	25日(火)																	
27日(木)																				

3Fスタジオで行います。

※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。