



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



金曜日は隔週でプログラム内容が変更します

月	火		水		木		金		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														
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	エンジョイエクササイズ (ショートスタイル) 定員17名		かんたんエアロ 定員20名			
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 みちよ	フリーコース	10:15~10:45 服部	フリーコース		
11:00	キックボクシング 定員20名	フリーコース	身体健やかヨガ 定員20名	フリーコース	10:15~11:15 みちよ			フリーコース	うららかヨガ 定員20名	アロマ肩腰リセット 定員14名	アロマ肩腰リセット 定員14名	フリーコース		
11:30			11:00~11:30 ルミ	スイムレッスン 定員15名				フリーコース	11:00~11:45 みちよ	アクアフィットネス 定員15名	11:00~11:45 服部	アクアフィットネス 定員15名		
11:30	バランスボール エクササイズ 定員12名			11:15~12:00 山本	エンジョイエクササイズ 定員17名			フリーコース		11:15~11:45 黒田	11:00~11:45 服部	11:15~11:45 黒田		
12:00	11:45~12:15 ルミ	3Fスタジオ	ラテンエアロ 定員20名	フリーコース	11:30~12:30 みちよ				やさしい筋トレ 定員10名	レッツ! アクアビクス 定員20名	やさしい筋トレ 定員10名	enjoy! アクアビクス 定員20名		
			はじめてスイム 定員8名						12:00~12:30 上所		12:00~12:30 上所	12:00~12:45 服部		
12:30			12:15~12:45 黒田	アクアウォーキング 定員15名				フリーコース						
			フリーコース	12:30~13:15										
13:00	クロール入門 定員15名		やさしいフラダンス 定員10名	黒田			レッツ! アクアビクス 定員20名		腰痛ケアストレッチ 定員17名	クロール入門 定員15名	クロール入門 定員15名			
13:30	13:00~14:00 黒田・田母神		13:00~13:45 花井	基礎スイム 定員15名			13:00~13:45 みちよ		13:00~13:30 山本	13:00~14:00 黒田・田母神	13:00~14:00 黒田・田母神			
14:00			3Fスタジオ	13:30~14:15 黒田										
14:15			フリーコース	フリーコース										
14:30														
15:00														
15:30														
18:30														
18:45														
19:00			HIIT 定員10名	3Fスタジ										
19:30			19:00~19:45 服部	フリーコース										
20:00														
20:15			アロマ肩腰リセット 定員10名	3Fスタジオ										
20:30			20:00~20:30 服部											
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。

11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・金2.4	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。
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	やさしいフラダンス	45分	★	どなたでも簡単なフラのステップで楽しく音楽に合わせて身体を動かすことができ、初めてでも安心です。
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。
水・金1.3.5	うららかヨガ	(水)60分 (金)45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・金1.3.5	エンジョイエクササイズ	(水)60分 (金)30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・肩凝りスッキリヨガ	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！
火・金2.4	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	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	ぽかぽかストレッチ	30分	★	ワークアウト前にストレッチで身体を温め基礎代謝を上げていきましょう！

時間場所変更

金曜日は45分

金曜日は30分

火曜は3階スタジオ

☆プール☆

曜日	教室名	時間	難易度	内容
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。
月・金	クロール入門	60分	★	呼吸やクロールの部分練習をします。
火	基礎スイム	45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。
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。
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。 日によって主となるフォームが変わります クロール 背泳ぎ 平泳ぎ バタフライ 2日(木) 2日(木) 7日(火) 9日(木) 14日(火) 16日(木) 21日(火) 23日(木) 28日(火) 12日(日).26日(日).30日(木)は休館日です

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。