

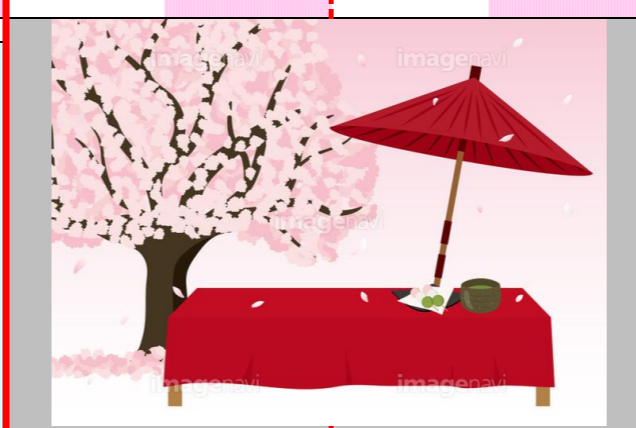


# turtle workout スタジオ・プールプログラム タイムスケジュール

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	スタジオ	プール		
9:00																		
9:30																		
10:00				フリーコース				フリーコース										
10:15	ゆったりストレッチ 定員20名 10:15~10:45 ルミ		かんたんエアロ 定員20名 10:15~10:45 太田	スキルアップ スイム 定員12名 10:15~11:00 山本	うららかヨガ 定員20名 10:15~11:15 みちよ		かんたんエアロ 定員20名 10:15~10:45 山中	スキルアップ スイム 定員12名 10:15~11:00 山本	フィジカル トレーニング 定員17名 10:15~10:45 みちよ	フリーコース	かんたんエアロ 定員20名 10:15~10:45 玉村	フリーコース	のびのびストレッチ 定員14名 9:30~10:00 上所	9:00~10:00 フリーコース				
10:30		フリーコース												初級筋トレ 定員14名 10:00~10:15 上所	10:00~12:30			
11:00	キックボクシング 定員20名 11:00~11:30 ルミ		身体健やかヨガ 定員20名 11:00~11:45 ルミ	フリーコース	はじめて平泳ぎ 定員12名 11:15~12:15 山本	フリーコース	わくわくエアロ 定員17名 11:00~11:45 山中	はじめてバタフライ 定員12名 11:15~12:15 山本	うららかヨガ 定員14名 11:00~11:45 みちよ	はじめて背泳ぎ 定員12名 11:15~12:00 黒田	ポルドブラ 定員20名 11:00~11:45 玉村	はじめて背泳ぎ 定員12名 11:15~12:00 黒田		1~2コース 子供スクール				
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			On the music move (音楽にのって動こう) 定員17名 11:30~12:30 みちよ	フリーコース								3F スタジオ	3~5コース フリーコース			
12:00		はじめてスイム 定員12名 12:00~12:45 黒田	ラテンエアロ 定員20名 12:00~12:45 ルミ				首・肩凝り スッキリヨガ 定員14名 12:00~12:45 上所		Try Shape Music (楽しく筋トレ) 定員14名 12:00~12:30 上所	フリーコース	Try Shape Music (楽しく筋トレ) 定員14名 12:00~12:30 上所	フリーコース						
12:30		フリーコース						3Fスタジオ		レッツ! アクアピクス 定員20名 12:15~13:00 みちよ		レッツ! アクアピクス 定員20名 12:15~13:00 玉村						
13:00		レベルアップ クロール 定員12名 13:00~14:00 黒田	やさしい フラダンス 定員10名 13:00~13:45 花井	アクア ウォーキング 定員15名 13:00~13:45 黒田			腰痛ケアストレッチ 定員17名 13:00~13:30 上所			フリーコース	はじめてクロール 定員12名 13:15~14:00 黒田	フリーコース						
13:30																		
14:00		フリーコース																
14:15																		
14:30																		
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		子供スクール				
18:30																		
18:45																		
19:00																		
19:30		フリーコース		フリーコース		フリーコース		フリーコース										
20:00																		
20:15																		
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。

レッスンの詳細は裏面にて⇒

3月

☆スタジオ☆

## レッスン内容一覧

増設

金曜は3階  
スタジオNEW!  
3階スタジオ

NEW!

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・木・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。
水・金1.3	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	On the music move(音楽にのって動こう)	60分	★	音楽に合わせて身体を大きく動かしましょう! (シューズ使用します)
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	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!
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使用します)
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!
金1.3	フィジカルトレーニング	30分	★	初めての方でも楽しく行える自体重での筋トレと簡単な有酸素運動です。(シューズ未使用、マット使用)
金2.4	ポルドブラ	45分	★	ピラティス、バレエ、ダンスの要素を融合した立体で行うエクササイズです。(シューズ、マット未使用)
金	Try Shape Music (たのしく筋トレ)	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	のびのびストレッチ	30分	★	トレーニング前にストレッチをして、のびやかな身体を作りましょう。
土	初級筋トレ	15分	★	簡単な筋トレで基礎代謝を上げて元気な身体を作りましょう!

☆プール☆

曜日	教室名	時間	難易度	内容
月	はじめてスイム	45分	★	顔つけ、息吐き、浮き方、バタ足などを練習しますので泳いだことがない方におすすめです。
月	レベルアップクロール	60分	★★	クロールを上達する為の部分練習をします。
火・木	スキルアップスイム	45分	★★	4泳法を正しく綺麗に楽に泳ぎましょう☆そのために毎回練習のテーマを決めてレッスンします。
火	はじめて平泳ぎ	60分	★	平泳ぎを泳いだことがない方から上達したい方まで基礎を練習します。
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・金	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	はじめてバタフライ	60分	★	バタフライを泳いだことがない方から上達したい方まで基礎を練習します。
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	はじめて背泳ぎ	45分	★	背泳ぎを泳いだことがない方から上達したい方まで基礎を練習します。
金	はじめてクロール	45分	★	クロールを泳いだことがない方から上達したい方まで基礎を練習します。

3月の休館日は10(日).24(日).29(金).30(土).31(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。