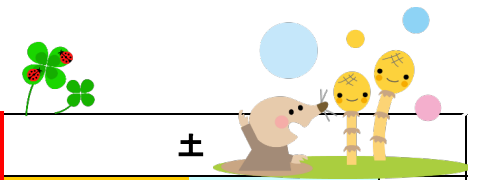




turtle workout スタジオ・プールプログラム タイムスケジュール

金曜日は隔週でプログラム内容が変更します



時間	月		火		水		木		金 (1.3.5週)		金 (2.4週)		土						
	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													のびのびストレッチ 定員16名 9:30~10:00 上所	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 10:15~10:45 ルミ	フリーコース	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23名	フリーコース	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	初級筋トレ 定員16名 10:00~10:15 上所	10:00~12:30					
10:30																			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		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		10:15~11:15 みちよ	わくわくエアロ 定員17名 11:00~11:45 山中	フリーコース		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 11:00~12:00 黒田	ボルドブラ 定員20名 11:00~11:45 玉村	はじめて背泳ぎ 定員12名 11:00~12:00 黒田	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						On the music move (音楽にのって動こう) 定員17名 11:30~12:30 みちよ												
12:00		はじめてスイム 定員12名 12:15~13:00 黒田	ラテンエアロ 定員20名 12:00~12:45 ルミ	フリーコース		肩・腰 リセットヨガ 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	レッツ! アクアビクス 定員20名 12:15~13:00 みちよ	Try Shape Music (楽しく筋トレ) 定員14名 12:00~12:30 上所	レッツ! アクアビクス 定員20名 12:15~13:00 玉村	子供スクール					
12:30		フリーコース	やさしい フラダンス 定員10名 13:00~13:45 花井	らくらくクロール 定員12名			らくらくクロール 定員12名			フリーコース	はじめてクロール 定員12名		はじめてクロール 定員12名						
13:00		はじめてクロール 定員12名 13:15~14:15 黒田		やさしい アクアビクス 定員20名 13:00~13:45 みちよ			腰痛ケアスイミング 定員15名 13:30~14:15 山本			フリーコース									
13:30																			
14:00																			
14:15																			
14:30																			
15:30		子供スクール												子供スクール					
18:30																			
18:45														フリーコース					
20:00																			
20:15																			
20:30																			
21:00																			
21:15																			

【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。

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⇒



5月

レッスン内容一覧



★スタジオ★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。

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。
3Fスタジオ 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。
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！
3Fスタジオ 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。
3Fスタジオ 金曜は3F スタジオ 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	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！
3Fスタジオ 木	肩・腰リセットヨガ	45分	★	肩周りや腰をストレッチしてコリや痛みをリセットしましょう！
3Fスタジオ 金1.3.5	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)
3Fスタジオ 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。
3Fスタジオ 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。
3Fスタジオ 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★10:00から、フロントにて名簿に名前をご記入ください。

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、パ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・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。
火・木	スキルアップスイム	45分	★★☆	4泳法を正しく綺麗に泳ぎましょう☆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。
時間変更 火・木	らくらくクロール	45分	★★	少しクロールが泳げるようになったら次は50mらくらくにクロールが泳げるように、ご自身に合ったクロールを練習しましょう！
時間変更 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	やさしいアクアビクス	45分	★	腰、膝に不安のある方も水の特性を使いながら、無理なく身体を動かす事で関節、筋肉がほぐれます。
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	はじめてパタフライ	60分	★	パ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。
時間変更 木	腰痛ケアスイミング	45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	はじめて背泳ぎ	60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。

5月の休館日は3(金).4(土).5(日).6(月)12(日).19(日).26(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。