

曜日	時間	教室名	強度	定員	料金	内 容	開 催 日
火	9:30~10:10	カラダ・脳活♪	★	15名様	1回 600円	国立長寿医療研究センターが開発したコグニション(認知機能)とエクササイズ(運動)を同時に行う「コグニサイズ」をメインに、楽しくトレーニングしましょう。	12/6,13,20,27 1/10,17,24,31 2/ 7,14,21,28 3/7,14,28 ※カラダ・脳活♪ 3/28 休講
	10:00~11:00	やさしい太極拳	★	10名様		衝撃が極めて少ない全身運動として身体に負担をかけずにどなたでも行うことができます。筋力維持や柔軟性の改善など多くの健康効果が期待できます。	
	10:10~11:10	バランスコーディネーション	★	20名様		簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせ、身体の左右バランス、ゆがみを整えることができるプログラムです。日常生活動作の改善、体調の改善に効果的です。	
	11:20~12:20	エアロ&ストレッチ	★★	15名様		初心者向けのクラスです。エアロビクスの基本的な動作を音楽に合わせて楽しむクラスです。身体を動かした後は、ストレッチポールを使って心と身体をリラックスさせていきます。	
	12:30~13:30	女性のための リンパコンディショニング	★	12名様		リンパの流れが滞ると「なんだかツライ…」といった状況が続きます。そんなサインを感じたら自分の手を使ってできるセルフトリートメントで心身ともに癒してあげましょう。	
	12:30~13:30	股関節を鍛えよう	★	15名様		心をリラックスさせ、下半身や股関節の筋力向上を目指しましょう。	
	13:45~14:45	ベーシックハワイアンフラ	★	15名様		フラが初めての方も基礎から学べます。心地良いハワイの曲で楽しく体を動かしましょう。	
	19:45~20:30	ザ・サーキット®	★★	15名様		自社オリジナルプログラムです。有酸素運動と筋力トレーニングを音楽に合わせて取り組み、持久力向上と代謝アップを促します！	
水	10:10~11:00	エンジョイエアロ	★★★	10名様	1回 600円	中上級者向けのレッスンです。初心者向けのエアロビクスに慣れてきたら、中級レベルの様々なステップにチャレンジしてみましょう。	12/7,14,21,28 1/4,11,18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15,22,29 ※ストレッチ&ピラティス 12/28 休講
	11:15~12:15	ストレッチポール &ピラティス	★★	18名様		ストレッチポールを用いてピラティスをおこない、心肺機能向上と姿勢・骨盤の歪みを改善していきましょう。	
	12:30~13:30	健康エクササイズ	★	15名様		どなたにもご参加いただけるプログラムです。簡単な有酸素運動と様々なツールを使って筋トレ・ストレッチでからだを整えていきます。	
	13:40~14:40	身体を整えるヨガ	★	18名様		心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るヨガ。ヨガで自律神経を“整え”骨盤の歪みを“整え”メンタルを“整え”ましょう。	
	19:30~20:30	ストレッチ&ピラティス	★	15名様		体力・筋力に自信のない方にオススメのプログラム。ストレッチをして身体をほぐし、体幹を鍛え歪みのない正しい姿勢を身に付けましょう。	
	20:45~21:30	STRONG Nation	★★	15名様		高強度テンポトレーニング。スクワット等の自重を使った筋トレと息を弾ませる動作を音に合わせてながらミックスし効率的に身体の変化を促します。強度は身体に合わせて選んでいただけます。	
木	9:30~11:00	大人卓球 事前申込制	★★	20名様	1回 600円	それぞれのレベルから技術向上を目指し、練習・ゲームを通じて着実にステップアップしていきましょう！初級・中級者向け。	12/ 1,8,15,22 1/5,12,19,26 2/2,9 3/2,9,16,23,30 ※大人卓球のみ2/16教室あり ※大人卓球 12/8 1/5 3/23 休講 ※タイ式ヨガ・ルーシーダットン 1/12 休講
	9:15~10:00	太極舞	★	15名様		中国の伝統武術や舞踊の要素を取り入れた老若男女楽しめるエクササイズです。	
	10:15~11:00	ZUMBA	★	15名様		ZUMBAってご存じですか?!ウエストのくびれやシェイプアップ効果が抜群です。楽しく簡単エクササイズでくびれをGETしましょう。	
	11:10~12:10	ヘルケア	★★★	18名様		骨格筋量と筋機能低下を自体重トレーニングで予防し、一生動けるカラダをつくりましょう。	
	12:20~13:10	DISCO WORLD	★★	15名様		70年代後半~90年代に一世風靡したディスコサウンドの定番ステップをフィットネス風にアレンジしたエクササイズです。新鮮な感覚でお楽しみください。	
	13:35~14:35	身体を整えるヨガ	★	18名様		心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るヨガ。ヨガで自律神経を“整え”骨盤の歪みを“整え”メンタルを“整え”ましょう。	
	14:45~15:45	大人バレエストレッチ	★★	15名様		美しい姿勢としなやかな筋肉で人々を魅了するバレリーナは、まさに美しいボディの見本といえます。ただ筋肉を伸ばすだけでなく、バレエの要素を取り入れたストレッチにより効果をさらに高めることができます。	
	19:30~20:30	タイ式ヨガ・ ルーシーダットン	★★	18名様		ルーシー「仙人」、ダットン「自己整体」の意味を持ちます。さまざまなポーズを楽しみながら疲労した体をほぐし、気持ちの良い時間を過ごしましょう。	
	20:45~21:45	ハワイアンフラ 事前申込制	★★	15名様		ゆったりとしたハワイの曲とともに、軽やかなステップで有酸素運動を行います。	
金	9:50~10:50	ハワイアンフラ 事前申込制	★★	15名様	1回 600円	心地良いハワイの曲に乗り、癒されながら踊りましょう。年齢を問わず楽しめます。	12/2,9,16,23 1/6,13,20,27 2/3,10,24 3/3,10,17,24,31 ※ストレッチヨガ 1/13 休講
	11:00~12:00	癒しのヨーガ	★	15名様		免疫力を高めウイルスに負けない体をつくりましょう。体と心の不調を緩和するヨガです。	
	12:10~13:10	ストレッチヨガ	★	18名様		簡単なヨガのポーズとストレッチでリンパの流れを促します。気持ちの良いストレッチで身体のむくみを取りすっきりリラックスな時間を過ごしましょう。	
	19:45~20:45	身体を整えるヨガ	★	18名様		心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るヨガ。ヨガで自律神経を“整え”骨盤の歪みを“整え”メンタルを“整え”ましょう。	
土	11:00~12:00	身体を整えるヨガ	★	18名様	1回 600円	心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るヨガ。ヨガで自律神経を“整え”骨盤の歪みを“整え”メンタルを“整え”ましょう。	12/10,17,24 1/7,14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18,25

※12/29(木)~1/3(火)は全プログラム休講となります

※2/11,23、3/21の祝日は休講となります

# プールプログラム

■持ち物：水着・タオル・スイムキャップ・スイム教室はゴーグル・水分補給のための飲み物

★：初心者向け   ★★：初級～中級   ★★★：中級～上級

曜日	時間	教室名	料金	定員	強度	内容	開催日
火	9:50~10:50	やさしい水中運動	1回 600円	15名様	★	体力に自信がない・膝や腰に痛みがある…そんな方にこそお勧めなのが水中運動！ 低強度ながらも「腹筋・脚腰の強化」「痛み・症状の緩和と予防」「姿勢改善」を実感していただけます。	12/6,13,20    2/14,21,28    3/7,14,28
	10:00~10:50	フィンスイム		15名様	★★	フィンを使ったプールプログラムです。普通に泳ぐのとは違った水進力が味わえます。 キックカモ身に付きますので泳力向上にも役立ちます。	
	11:00~11:50	おとなの チャレンジスイム		30名様	★～ ★★★★	4泳法習得を目指して行います。初級から上級までご参加いただけます。	
水	11:20~12:20	フィンスイム		15名様	★★	フィンを使ったプールプログラムです。普通に泳ぐのとは違った水進力が味わえます。 キックカモ身に付きますので泳力向上にも役立ちます。	12/7,14,21    2/15,22    3/1,8,15,22,29
	19:30~20:15	スタートスイム		10名様	★	初心者向けのレッスンです。各泳法で25m完泳を目指しましょう。	12/7,14,21    2/15,22    3/1,8,15,22,29
木	10:00~10:50	アクアダンス		30名様	★★	痩せたい！ひきめたい！汗をかきたい！ストレス発散したい！…ジョギングメニュー・筋トレ・ダンス など、運動強度高めでフルで動きます。カラダが喜ぶメニューがいっぱいです。	12/ 1,8,15,22    1/5    3/2,9,16,23,30
	11:10~12:00	おとなの スイムレッスン	30名様	★～ ★★★★	初・中・上級それぞれのレベルで泳力向上を目指します。初級は水慣れからクロール習得。中級は4泳法の 基礎を習得し、上級は4泳法のさらにレベルアップを目指しましょう。		
金	9:45~10:30	ミットDEアクア	30名様	★★	ヒシのついた手袋をつけ効果的に体を動かしシェイプアップを目指します。 ストレス発散にも効果ありのアクアピクスです。	12/2,9,16,23    1/6    2/24    3/3,10,17,24,31	

※フィンスイム教室はフィンが必要です。ご自身でご用意いただくか、レンタル(1回200円)をご利用ください。

※12/29(木)～1/3(火)は全プログラム休講となります

# キッズフロア & プールプログラム

■持ち物：水着、水泳キャップ（プールのみ）・タオル・運動着・室内シューズ（キッズサッカー）・水分補給のための飲み物

 体育館にて開催致します。

 シューズマーク  
室内シューズを  
ご持参ください

曜日	時間	教室名	申込み	定員	料金	内容	対象	開催日
火	15:00~16:00	ラッコ (幼児水泳教室)	当日	15名様	1回 500円	親離れの第一歩。自立の芽生えを育てあげましょう。オムツのとれたお子様からご参加可能です。 協調性やコミュニケーションの取り方を学ぶと共に水への適応能力を身に付けます。	2歳～就学前	12/6,13,20    2/14,21,28    3/7,14,28
水	11:00~12:00	親子体操教室 ※上履きは必要ありません	当日	20名様	1回 500円	子どもと楽しくコミュニケーションを取りながら運動不足も解消！ 転んでも痛くない柔道場で思いっきり走り回って遊びながら体を動かしましょう！！	1歳6ヶ月以上で 就園前の幼児と親	12/7,14,21,28    1/11,18,25 2/1,8,15,22    3/1,8,15,22,29
金	17:00~18:30	キッズサッカー	事前	25名様	全15回 8,400円	サッカーを通してボールを蹴る楽しさ、みんなで運動することの楽しさを知ることができる教室です。	5歳～小学1年生	12/2,9,16,23    1/6,13,27 2/3,10,17,24    3/3,10,17,31
土	16:30~18:00	アーティスティックスイミング教室	当日	20名様	1回 600円	水泳の基礎からアーティスティックスイミングの技の練習まで様々なことにチャレンジする教室です。 浮いたり、回ったり、脚を上げてみたり、一緒に新しいプールの魅力を発見しましょう！	年長～小学5年生 までの男女	12/3,17,24    2/25    3/11
日	10:00~11:30		事前		無料体験会			3/12

※12/29(木)～1/3(火)は全プログラム休講となります

※1月のラッコ教室開催はございません