



曜日	時間	教室名	強度	定員	回数・料金	内 容	開 催 日
火	10:00～11:00	やさしい太極拳	★	10名様	1回 600円	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と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。	12/1,8,15,22 1/12,19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23,30 ※1/5 2/23休講
	10:00～11:00	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。	12/1,8,15,22 1/5,12,19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23,30 ※2/23休講
	11:15～12:15	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、ストレッチボ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	NEW アロマヨガで 股関節を鍛えよう	★	15名様		アロマを焚きながら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		初心者の方でもゆったりと基礎を学べます。簡単な曲を楽しく踊りましょう。	12/1,8,15,22 1/12,19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23,30 ※1/5休講
19:45～20:30	体幹エクササイズ	★	15名様	普段眠っている体幹を効率よく鍛えることでカラダが本来持っているバランスを整えていきます。			
水	10:00～11:00	中級エアロ	★★★	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。	12/2,9,16,23 1/6,13,20,27 2/3,10,17,24 3/3,10,17,24,31
	11:15～12:15	ボール&ピラティス	★★	18名様		スモールボールを使って体幹やインナーマッスルを鍛えることで、姿勢・骨盤の歪み改善、肩・首こりの緩和につながります。	
	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”しましょう。	
	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(30+)	★★	15名様		高強度テントレーニング。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、効率的に体的変化を促します。強度は身体に合わせて選んでいただけるので初心者でもご参加いただけます。	
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！	12/10,17,24 1/7,14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18,25 ※12/3 2/11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。	12/3,10,17,24 1/14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18,25 ※1/7 2/11休講
	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。	12/3,10,17,24 1/7,14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18,25 ※2/11休講
	11:10～12:10	ヘルスケアトレーニング	★★★	18名様		骨格筋量と筋機能低下を予防し、一生動けるカラダをつくりましょう。	
	12:20～13:20	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”しましょう。	
	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	心地よいハワイアンミュージックは癒しとリラックス効果があり、踊りを楽しみながら有酸素運動を行うことができます。			
金	9:50～10:50	ハワイアンフラ 事前申込制	★★	15名様	1回 600円	素敵なハワイの曲によって、フラガール気分が踊りましょう。年齢を問わず楽しめます。	12/4,11,18,25 1/8,15,22,29 2/5,12,19,26 3/5,12,19,26
	11:00～12:00	NEW アロマヨガ	★	15名様		アロマを使って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		呼吸とポーズを合わせることで血流やリンパの流れを促し、ゆったり&リラックスしながらストレッチしていきます。	
	19:45～20:30	STRONG Nation(30+)	★★	15名様		高強度テントレーニング。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、効率的に体的変化を促します。強度は身体に合わせて選んでいただけるので初心者でもご参加いただけます。	
	20:45～21:45	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”しましょう。	
土	10:00～11:00	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”しましょう。	12/5,12,19,26 1/9,16,23,30 2/6,20,27 3/6,13,27 ※2/13 3/20休講

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。	12/1,8,15,22 1/5 2/16 3/2,9,16,23,30 ※2/23休講
	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。 キックカも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	★★	おとなのスイムレッスン初級終了程度の泳力。4泳法習得と体力・筋力の向上を目指し、たくさん泳ぎこみましょう。	
水	11:00~11:50	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。 キックカも身に付きますので泳力向上にも役立ちます。	12/2,9,16,23 1/6 2/17,24 3/3,10,17,24,31
	19:30~20:30	ナイト★アクア		30名様	★	1日の疲れはプールでスッキリ落としましょう！リラクゼーション・ストレッチで身体をほぐす、 しっかり汗をかくて運動するなど色々なメニューがいっぱいです。	
	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。	
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。	12/3,10,17,24 1/7 2/18,25 3/4,11,18,25
	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	★★	ヒレのついた手袋をつけて効果的に体を動かして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。	12/4,11,18,25 1/8 2/19,26 3/5,12,19,26

※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。

※1/12~2/12はプールメンテナンスのためプールプログラムはお休みとなります。

キッズフロア & プールプログラム

■持ち物：運動着・タオル・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。

曜日	時間	教室名	申込み	定員	回数・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。	2~4歳	12/1,8,15,22 1/5 2/16 3/2,9,16,23,30 ※2/23休講
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！一緒に喜びを体験しましょう。	1歳6ヶ月以上で 就園前の幼児と親	12/2,9,16,23 1/6,13,20,27 2/3,10,17,24 3/3,10,17,24,31
金	17:00~18:30	キッズサッカー	事前	25名様	全13回 7,200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	12/4,11,18,25 1/8,29 2/5,19,26 3/5,12,19,26 ※1/1,15,22 2/12 休講
土	16:30~18:00	リズム水泳教室	当日	20名様	1回 600円	水泳の基本となる泳ぎからアーティスティックスイミングの要素を取り入れた簡単な技をリズムや音楽に合わせて 楽しく練習しましょう。	年長~小学5年生 までの男女	12/5,19,26 1/9 2/13,20,27 3/6,13 ※12/12 3/20,27休講
日	10:00~11:45		事前		無料体験会			3/21

※1/12~2/12はプールメンテナンスのためプールプログラムはお休みとなります。