



曜日	時間	教室名	強度	定員	料金	内容	開催日
火	9:10~9:50	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。	12/7,14,21 1/11,18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15,22,29
	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。	
	10:00~11:00	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カトレーニング、関節ほく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。	
	11:15~12:15	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 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		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。	
	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。有酸素運動と無酸素運動を効率よく行い、持久力向上、代謝アップを目指します。初心者の方でもご参加いただけるプログラムです。	
水	10:00~11:00	中級エアロ	★★★	10名様	1回 600円	中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。	12/1,8,15,22 1/12,19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23,30
	11:15~12:15	ストレッチボール&ピラティス	★★	18名様		ストレッチボ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力・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	NEW 週替わりレッスン	★★	15名様		第1,3,5週目はSTRONG Nation、第2,4週目は初中級エアロをおこないます。	
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。	12/2,9,16,23 1/6,13,20,27 2/3,10,17,24 3/3,10,17,24,31
	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。	
	12:20~13:20	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”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のって、フラガール気分ですっきりしましょう。年齢を問わず楽しめます。	12/3,10,17,24 1/7,14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18,25 ※ストレッチヨガ 12/24 休講
	11:00~12:00	NEW 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をのびのび取りすっきりリラックスな時間を過ごしましょう。	
	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”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”ましょう。	12/4,11,18,25 1/8,15,22,29 2/5,19,26 3/5,12,19,26

※12/28~1/5は全プログラム休講となります

※2/11,23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…そんな方にご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。	12/7,14,21 2/15,22 3/1,8,15,22,29
	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。	12/1,8,15,22 2/16 3/2,9,16,23,30
	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！ひき締めたい！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、運動強度高めです。カラダが喜びメニューがいっぱいです。	12/2,9,16,23 1/6 2/17,24 3/3,10,17,24,31
	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。	12/3,10,17,24 1/7 2/18,25 3/4,11,18,25

※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。

※12/28~1/5は全プログラム休講となります

※1/11~2/11はプールメンテナンスのため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：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	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	12/7,14,21 2/15,22 3/1,8,15,22,29
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	12/1,8,15,22 1/5,12,19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23,30
金	17:00~18:30	キッズサッカー	事前	25名様	全14回 7,800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	12/3,10,17,24 1/7,14,28 2/4,18,25 3/4,11,18,25 ★12/3 無料体験会開催
土	16:15~17:45	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	12/4,11,18,25 1/8,15,29 2/19,26 3/5,12,19,26
日	10:00~11:30		事前		無料体験会			12/19(時間が10:30~12:00になります) 2/20

※1月のラッコ教室開催はございません